ଓଡ଼ିଶୀ ରନ୍ଧନ କଳା



ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାରୀ ଦେବୀ

ଓଡ଼ିଶୀ ରନ୍ଧନ କଳା

ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରସନ୍ନକୁମାରୀ ଦେବୀ



ଅଗ୍ରଦୂତ
କଟକ-୨

ଓଡ଼ିଶୀ ରନ୍ଧନ କଳା ॥ ଲେଖିକା : ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରସନ୍ନକୁମାରୀ ଦେବୀ ॥ ପ୍ରକାଶକ : ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୭୫୩୦୦୨ ॥ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୭ (ନବବର୍ଷ) ॥ ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ସୁଧାଂଶୁଶେଖର ଶତପଥୀ ॥ ମୁଦ୍ରଣ ସ୍ୱରାଜ ପ୍ରେସ, ଝୋଲାସାହି, କଟକ-୭୫୩୦୦୧ ॥ ମୂଲ୍ୟ : ପଞ୍ଚଚାଳିଶ ଟଙ୍କା ॥

ODISSI RANDHAN KALA ॥ By : Smt. Prashanna Kumari Devi ॥ Published by : Agraduta, Banka Bazar, Cuttack-753002 ॥ First Edition : 1997 (New Year) ॥ Printed at : Swaraj Press, Jhola Sahi, Cuttack-1 ॥ Price : Rs. 45 /-

ISBN 81-86354-43-3

ଉତ୍କଳର ଜାତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଓ ରନ୍ଧନ-କଳା ପ୍ରତି

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ଆଗ୍ରହ ରହିଛି,

ମୋ ରାଜ୍ୟର ସେଇସବୁ ଝିଅ ଓ

ବୋହୂମାନଙ୍କ ହାତରେ···

୭୮୭-ଆକାଶପାତାଳ
ସମ୍ବାଦନଗର,
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୭

ପ୍ରସନ୍ନକୁମାରୀ ଦେବୀ
ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା
୧୪-୮-୯୬

ଆମ ଭୋଜନ ସଂସ୍କୃତି ବିଷୟରେ ପଦେ

ପଶୁ ପ୍ରକୃତିର ମଣିଷମାନେ ଗିଳନ୍ତି । ଆଖି ଆଗରେ କି ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ଯାହା ପାନ୍ତି, ଆଖି ବୁଜି ଗିଳି ଯାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପେଟରେ ସବୁବେଳେ କ୍ଷୁଧାଗ୍ନି ଜଳୁଥାଏ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପୃଥିବୀର ସବୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ । ପୋକ, ଜୋକ, ଝିଟିପିଟି, ଅସରପାଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହାତୀ ଆଉ ତିମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଗୋଧି ଆଉ ସାପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଚିଲ, ପେଚା ଆଉ ଶାଗୁଣା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହା ତାଙ୍କୁ ମିଳିବ, କିଛି ବାଛ ବିଚାର ନକରି, ସବୁ ସେମାନେ ଗିଳି ଚାଲିଯିବେ । କଳସିରି ପଳ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଲାପ ଆଉ ପଦ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ କିଛି ସେମାନେ ଚୋବାଇ ଗିଳି-ଦେବେ । ଏମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ଅସୁର ପ୍ରକୃତିର ମଣିଷ । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ପୁଣି କେତେକ ହେଲେ ପିଶାଚ ପ୍ରକୃତିର ମଣିଷ । ପଶୁଙ୍କର ହେଲେ ଖାଦ୍ୟାଖାଦ୍ୟ ବିଚାର ଥାଏ । ଗାଈ କେବେ ମାଂସ ଖାଇବ ନାହିଁ । ବାଘକୁ ଦୁଧ ଭାତ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ମାତ୍ର ତାକୁ କେହି ବଡ଼ାଏ ଘାସ ଖୁଆଇପାରିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆମର ଏଇ ଅସୁର ପିଶାଚ ମଣିଷ-ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ବାରଣ ନାହିଁ । ଏମାନେ କେବଳ ଗ୍ରାସିବା ପାଇଁ ଏ ପୃଥିବୀରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏଇମାନେ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ପଶି ଅ.ଗ ଦିଅଁଙ୍କ ନୈବେଦ୍ୟତକ ପେଟରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଦିଅଁଙ୍କୁ ଗୋଟାସୁଦ୍ଧା ଗିଳିସାରି ତାଙ୍କ ଖଟୁଲି ବା ବିମାନକୁ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭକୁ ଖେପି ଦିଅନ୍ତି । ଏଇ ଆସୁରିକ ଏବଂ ପିଶାଚିକ କ୍ଷୁଧାତୁର ମଣିଷ-ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଏଇ ପାର୍ଥିବ ଗ୍ରହରେ ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବଢ଼ି ଯାଉଛି ଓ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ମଧ୍ୟ । କୋଟି କୋଟି ଅସୁର ଅସୁରୁଣୀ ଆଉ ପିଶାଚ ପିଶାଚୀ ମଣିଷଙ୍କ ରୂପ ଓ ଭେକ ଧରି ବର୍ତ୍ତମାନ ପୃଥିବୀର ସବୁ କିଛିକୁ ଗିଳି ସାରିଲେଣି । ଏହାପରେ ସେମାନେ ଆମର ଏହି ପୃଥିବୀଟାକୁ ଗୋଟାସୁଦ୍ଧା ଗିଳିବେ ବୋଲି ପାଟି ଆଁ କରି, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଗୃହଟନେ ଅହରହ ପ୍ରାଣମୂର୍ଚ୍ଛା ଧାବମାନ ଏହି ଅରକ୍ଷିତ ଅସହାୟ

ଗହଣ୍ଟାର ପିଛୁ ଧରି ଗୋଡ଼ାଇଛନ୍ତି । ଏମାନେ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଖାଲି ଗିଳିବା ଲାଗି । ଏମାନଙ୍କର ପେଟରେ କେବଳ କ୍ଷୁଧାର ଅଗ୍ନି ଜଳୁନାହିଁ— ଏମାନଙ୍କ ପ୍ରାଣ ଜଳୁଥାଏ କ୍ଷୁଧାରେ ମନ ବି ଜଳୁଥାଏ କ୍ଷୁଧାରେ । ଏମାନେ ସର୍ବଦା ଅତୃପ୍ତିର ନିଆଁରେ ଦଗ୍ଧ ହେଉଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସବାଖିଆ ଭୋକିଲା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ଲାଗି, ବଣର ପ୍ରାଣୀମାନେ ସର୍ବଦା ଥିତ ଚକିତ—ଜଳରେଥିବା ପ୍ରାଣୀମାନେ ସର୍ବଦା ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ଓ ଆକାଶରେ ଉଡ଼ୁଥିବା ପକ୍ଷୀମାନେ ସଦା ଶଙ୍କିତ ଓ ସନ୍ତ୍ରସ୍ତ ।

ଆଉ ଏକ ଶ୍ରେଣୀର ମଣିଷ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ବୁଝି-ବିଚାରି ଖାଆନ୍ତି । ବାଛି ବିଚାରି କରି ଖାଆନ୍ତି । ଭୋକ ଦେଖି ଖାଆନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଅଖାଦ୍ୟ ବାରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟରୁ ପୁଷ୍ଟି ଅପୁଷ୍ଟି ବାଛନ୍ତି । ସ୍ୱାଦ ଅସ୍ୱାଦ ପରଖନ୍ତି । ସଜ ବାସୀ ବାରନ୍ତି । ପଚାସଢ଼ା ବାରନ୍ତି । ଥଣ୍ଡା ଗରମ ଦେଖନ୍ତି । କୋଉଠି ବସି ଖାଇବେ, କୋଉ ପାତ୍ରରେ ଖାଇବେ, କାହା ହାତରୁ ଖାଇବେ, କିପରି ଭାବେ ଖାଇବେ, କେତେବେଳେ ଖାଇବେ ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଏମାନେ ସଚେତନ ଓ ସଂଯତ ଥାନ୍ତି । ନିଜର ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟର ଖାଇବା କଥା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ଏମାନେ ଖାଇଲାବେଳେ ବେଶ୍ ଖାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖାଇବା କଥା ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କର କ୍ଷୁଧା କେବଳ ପେଟରେ ନ ଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ଥାଏ ହୃଦୟର କ୍ଷୁଧା—ଆଉ ମନର କ୍ଷୁଧା । କିନ୍ତୁ ସେ କ୍ଷୁଧା ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଏମାନେ ନ ଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ଅନ୍ୟ ବହୁତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମାତିଥାନ୍ତି । ପେଟର ଭୋକ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହିତ, ପ୍ରିୟାପ୍ରୀତି କୁଟୁମ୍ବଙ୍କ ସହିତ ମେଳରେ ବସି ଭୋଜନ-ବିଳାସ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ଉତ୍ସବ ବ୍ୟସନାଦିରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପଙ୍ଗତ କରନ୍ତି । ନିଜେ ଖାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟକୁ ବି ମନ ଭରି ଖୁଆନ୍ତି । ଏମାନେ ଦିଅନ୍ତି କାଙ୍ଗାଳ ଭୋଜନ— ବ୍ରାହ୍ମଣ ବୈଷ୍ଣବଙ୍କୁ ଅନ୍ନଦାନ । ଏଇମାନେ ମଠ ମନ୍ଦିରରେ ଅନ୍ନକୂଟ କରାନ୍ତି । ମେଳା ମଉଛବରେ ଅନ୍ନଛତ୍ର ଦିଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକେ ନିଜେ ଖାଇବାଠାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ଖୁଆଇବାରେ ବେଶୀ ଆନନ୍ଦ

ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଭଲ ଖାଇଲାବାଲା ଯେମିତି ଥାନ୍ତି, ଭଲ ଖୁଆଇଲାବାଲା ବି ସେମିତି ଥାନ୍ତି । ଏଇ ଗୋଷ୍ଠୀର ମଣିଷମାନେ ଉନ୍ନତ ମଣିଷ—ସଂସ୍କୃତିବନ୍ତ ମଣିଷ —ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ମଣିଷ ।

କିନ୍ତୁ ଏଇ ଦୁଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ବାହାରେ ଆଉ ଦଳେ ମଣିଷ ଅଛନ୍ତି । ଖୁବ୍ ମୁଷ୍ଟିମେୟ ଅବଶ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା । ସେମାନେ ଗିଳନ୍ତି ନାହିଁ କି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ; ସେମାନେ ଭୁଞ୍ଜନ୍ତି । ଏମାନେ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମଣିଷ । ଏମାନେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଖାଇବା ପଛରେ କିଛି ଉଦର କ୍ଷୁଧା ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଲୋଭ ନ ଥାଏ । ଲାଳସା ନ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଦେଖିଲେ ଏମାନଙ୍କର ପାଟିରୁ ଲାଳ ବହେ ନାହିଁ—କି ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ଭୋକ ବଢ଼ିଯାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଦେଖି ଦେଖି ଏମାନଙ୍କର ଭିତରୁ ଅନେକଙ୍କର ଭୋକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏମାନେ ଖାଉଥିଲାବେଳେ ଖାଉଥିଲା ଭଳି ଦିଶନ୍ତି ନାହିଁ । ସତେକି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ବା ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଙ୍ଗେ ସେମାନେ ପ୍ରୀତି କରୁଛନ୍ତି ! ରତି କରୁଛନ୍ତି ! ଏହିଭଳି ଲାଗନ୍ତି । ସେମାନେ କଦଳୀଟିଏ ଧରି ଖାଉଥାନ୍ତୁ, କି ପିଠାଟିଏ ଧରି ଖାଉଥାନ୍ତୁ—ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ମନେ ହେବ, ସତେକି, ସେମାନେ କଦଳୀ କି ପିଠା ସଙ୍ଗେ ଗେଲ ହେଉଛନ୍ତି ! ଆଦର କରୁଛନ୍ତି ! ଚୁମା ଦିଆନିଆ ହେଉଛନ୍ତି ! କୌଣସି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଧରି ସେମାନେ ପାଟିରେ ପୂରାଇଲାବେଳେ ଦେଖଣାହାରିଙ୍କୁ ଲାଗିବ, ସତେକି ସେମାନେ କୋଉ ଯଜ୍ଞରେ ଆହୁତି ଦେଉଛନ୍ତି ! ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ଗର୍ଭକୁ ଗଲାବେଳେ ମନେହେବ, ସତେକି ସେମାନେ କୋଉ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଆପଣା ଇଚ୍ଛାରେ ଅବନତ ଓ ସମର୍ପିତ ହୋଇ । ସତେକି ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତି ନାହିଁ—ଲୋଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟମାନେ ଆପଣାଛୁଏଁ ସେମାନଙ୍କ ଥାଳରେ ଯାଇ ଢଳୁଛନ୍ତି !! ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କ ଅମୃତ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିଲେ ଅଥବା ସେଥିରେ ତାଙ୍କର ହାତର ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ପର୍ଶ ଲାଗିଲେ, ଅତି ତୁଚ୍ଛ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଛୁଏଁ ଛୁଏଁ ଦେବପ୍ରସାଦ ଭଳି ହୋଇଯାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାଦ ଓ ସୌରଭ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ମଣିଷମାନଙ୍କର ଖାଇବାର ରୀତି ଏତେ

ଲଘୁ, ଉଶ୍ୱାସ, ଭଦ୍ର ଆଉ ସୂକ୍ଷ୍ମସୁକୁମାର ଯେ, ମନେହେବ ସତକୁ ସତ ସେମାନେ କଣ୍ଟୁ ଖାଉନାହାନ୍ତି । କେବଳ ଅାଘ୍ରାଣ କରୁଛନ୍ତି ଅଥବା ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରୁଛନ୍ତି ! ଏହି ଦେବ ଭୁକ୍ତ ଓ ଇତର ଲୋକଙ୍କ ଭୁକ୍ତାବଶେଷ ବା ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟକୁ ପ୍ରସାଦ ରୂପେ ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଅନୁରକ୍ତ ହାତ ପତେଇ ବସିଥାନ୍ତି ।

ଖାଇବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ହେଲା—ସେବନ । ଏହା କେବଳ ଦେବାଦେବୀଙ୍କର ପ୍ରସାଦ ପାଇଁ ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହାପ୍ରସାଦକୁ କେହି ଗିଳନ୍ତି ନାହିଁ କି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ଭୁଞ୍ଜନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଭକ୍ତ ସହକାରେ ମହାମାନ୍ୟତାରେ ସେବନ କରନ୍ତି । ମହାପ୍ରସାଦ ଭୋଜନର ଭବ୍ୟ ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ହେଉଛି "ମହାପ୍ରସାଦ ସେବା" । ଯେ କୌଣସି ଠାକୁର ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପ୍ରସାଦକୁ ମଧ୍ୟ ଭୋଜନ ନ କରି ଆମେ "ପ୍ରସାଦ ସେବା" କରିଥାଉ । ଆମର ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ "ଅନ୍ନବ୍ରହ୍ମ" ବୋଲି ବହୁମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଇଛି । ଆମର ଦୈହିକ ସତ୍ତାଟି ହେଲା "ଅନ୍ନମୟ ପିଣ୍ଡ" ।

ଗଭୀର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଆମର ଏହି ଶରୀର ଅନ୍ନରୁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଅନ୍ନମୟ ପଦାର୍ଥ । ଆମେ ମାଛର ଶରୀର ଭକ୍ଷଣ କରି ବଞ୍ଚୁ, ମାଛମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ପାଇଲେ ମହାନନ୍ଦରେ ଖାଇ ବଞ୍ଚିବେ । ଆମେ ପ୍ରାଣୀମାନେ ପରସ୍ପରର ଅନ୍ନ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଛୁ । ଆମେ ଶାଗ ପନି ପରିବା ଖାଉଛୁ । ଆମର ମୃତ ଶରୀର ଖତ ହୋଇ ପୃଥିବୀର ମାଟିକୁ ଉର୍ବର କରୁଛି । ଏବଂ ସେଥିରୁ ଉଦ୍ଭିଦମାନେ ଉଦ୍‌ଭୂତ ହେଉଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମଣିଷର ଦୈହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ଜଡ଼ିତ ନୁହେଁ – ମଣିଷର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ପ୍ରତିଟି ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଆମେ ଏକ ପୁଷ୍ଟି ଓ ଚେତନା ଆମ ଭିତରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖେ । କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ମନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ । ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ମନକୁ ନିସ୍କ୍ରିୟ ଓ ତନ୍ଦ୍ରାଳୁ କରିଦିଏ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଏହି ଯେଉଁ ମନୋଭାବ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କଥା କୁହାଗଲା, ତାହା ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବତ୍ ଗୀତାର ପୈଶାଚିକ, ରାଜସିକ, ତାମସିକ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଶ୍ରଦ୍ଧା-ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଗଲା । ଅନ୍ନ ନ ଖାଇଲେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବ ନାହିଁ କି ବଢ଼ିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆହାର ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଆହାର କରି ମଣିଷ ବଞ୍ଚି-ପାରିବ ନାହିଁ । ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବାୟୁ ଦରକାର । ଜଳ ଦରକାର—ଆଲୋକ ଦରକାର—ଆଉ ଅନେକ କଥା ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ଏପରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଅନେକ ଯୋଗୀ ମୁନି ବିନା ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ମାସ ମାସ, ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହି ସବୁ ସ୍ଥୂଳ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ପ୍ରକୃତି ଭିତରୁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆହରଣ କରନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶକ୍ତି ଯୋଗ ବଳରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଟାଣି ଆଣନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଯୋଗୀ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରୁ ସେମାନଙ୍କ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆକର୍ଷଣ କରି ନିଜ ଶରୀରକୁ ଯୋଗାନ୍ତି । ଏଭଳି ଯୋଗୀ ଏବେ ବି ଅଛନ୍ତି । ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ, ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ, ମଣିଷ ପାଇଁ ତାହା ସେପରି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ । ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ, ମୈଥୁନ—ଏହି ଚାରୋଟି ପ୍ରବୃତ୍ତି ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଅଛି । ମାତ୍ର ମଣିଷ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଯୋଗ ବଳରେ ଏହି ଚାରୋଟି ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ନିଜ ପ୍ରକୃତିରୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାରେ । ଆଉ ଟିକିଏ ଗଭୀରକୁ ଯାଇ ଦେଖିଲେ, ସବୁ ମଣିଷ କେବଳ ପେଟପୂରା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁସ୍ଥରେ ବଞ୍ଚିପାରିବେ ନାହିଁ । ମଣିଷ ଭଳି ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମଣିଷର ଦରକାର ପରସ୍ପର ଭିତରେ ସ୍ନେହ ପ୍ରେମ ମମତା । ଦରକାର ମଧ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ, ଶିଳ୍ପ, କଳା, ଦର୍ଶନ, ବିଜ୍ଞାନ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ବ୍ୟାପାର । ତେଣୁ ଉନ୍ନତ ସ୍ତରର ମଣିଷମାନେ କେବଳ ପେଟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗୃହାନ୍ତି ନାହିଁ । ହୃଦୟ ପାଇଁ, ମନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ସଂସ୍କୃତି ଭିତରେ ବଞ୍ଚନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନସ୍ତରର ମଣିଷମାନେ କେବଳ ଗିଳନ୍ତି, ଖାଆନ୍ତି, ରୋଜଗାର କରନ୍ତି, ଶୁଅନ୍ତି, ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି ଓ ମରନ୍ତି । ତେଣୁ ମଣିଷର ଖାଦ୍ୟ ତାର ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ସେଥିଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ରୀତି ବା ରନ୍ଧନ କ୍ରିୟାଟି ଏକ ସାଧାରଣ କର୍ମ ବା ଶ୍ରମ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ କଳା ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ । ଆମର ଚଉଷଠି ପ୍ରକାର କଳା ଭିତରେ ରନ୍ଧନ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କଳା । ଏପରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସମସ୍ତେ ଉଣା ଅଧିକେ ରାନ୍ଧିପାରିଲେ ବି, ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ରନ୍ଧନ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏନାହିଁ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ବିଶେଷ ମଣିଷର ବିଶେଷ ବିଶେଷ ହାତଯଶ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ରନ୍ଧନ କ୍ରିୟା ବା କଳାଟି କେବଳ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ କି ଏକଚାଟିଆ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ରନ୍ଧନକାରୀଙ୍କ ଭିତରେ ବରଂ ପୁରୁଷଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶୀ ।

ଯେ ରାନ୍ଧେ, ତା'ର ମନୋଭାବ ଉପରେ ଏବଂ ତା'ର ନିଷ୍ଠା ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଉପରେ ରନ୍ଧନର ସାଫଲ୍ୟ ବହୁତ ନିର୍ଭର କରେ । ରାନ୍ଧୁଣିଆ ଯନ୍ତ୍ରବତ ରାନ୍ଧିଲେ ସେ ରନ୍ଧାଦ୍ରବ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏନାହିଁ । ସେ ଯାହାପାଇଁ ରାନ୍ଧୁ – ଘରବାଲାଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧୁ ବା ଅତିଥିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧୁ ବା ହୋଟେଲରେ ଗରାଖମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧୁ, ତା'ର ସେଥିପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଅନୁରାଗ ଓ ମନଯୋଗ ଥିବା ଦରକାର । ରୋଷେଇ ଘରର ପରିଷ୍କାରତା ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯେମିତି ଦରକାର ରାନ୍ଧୁଣିଆର ଦେହ ଓ ମନର ପରିଷ୍କାରତା ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ମଧ୍ୟ ତଦ୍ରୂପ ଦରକାର । ମୋଟ ଉପରେ ରାନ୍ଧୁଣିଆ କାହା ପାଇଁ ରାନ୍ଧୁଛି, ତାହା ଜାଣିଥିବା ଦରକାର ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇ ଆନନ୍ଦ ଦେବାଲାଗି ତା' ମନରେ ଆଗ୍ରହ ଥିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରତି ଜାତିର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍କୃତି ରହିଛି ଏବଂ ସେହି ସଂସ୍କୃତି ମଧ୍ୟ କ୍ରମବିକାଶଶୀଳ । ସେହି ସଂସ୍କୃତିଟି ଯେତିକି ଉଚ୍ଚ ବା ଉନ୍ନତ ସେ ଜାତି ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଉଚ୍ଚ ଓ ଉନ୍ନତ । ଏବଂ ଏହି ସଂସ୍କୃତି ବୁଝାପଡ଼ିଯାଏ ସେ ଜାତିଟି କ'ଣ ସବୁ ଖାଉଛି, କିପରି ରାନ୍ଧୁଛି ଓ କିପରି ପରିବେଷଣ କରୁଛି ସେହି ପ୍ରଣାଳୀରୁ । ପୃଥିବୀର ସବୁ ଜାତିର ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ, ରନ୍ଧନ ଓ ଭୋଜନ ରୀତିରେ କେତେକ ସାମ୍ୟ ରହିଛି । ଅନେକ ମଧ୍ୟ ବୈଷମ୍ୟ ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୃଥିବୀର ସବୁ ଜାତିଙ୍କ ଭିତରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଓ ଭୋଜନ ସଂସ୍କୃତିର ମଧ୍ୟ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେଲାଣି । ଆମେ ଚୀନାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛୁ । ଏବଂ

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶବାସୀମାନେ ଆମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ମଧ୍ୟ କଲେଣି । କିନ୍ତୁ ତଥାପି ମଧ୍ୟ ପ୍ରତି ଜାତିର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ତା'ର ଏକ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟମାନ ରହିଛି ।

ଭାରତୀୟମାନଙ୍କର ଭୋଜ୍ୟ ଓ ଭୋଜନ ଦର୍ଶନର ମୂଳ ତତ୍ତ୍ୱ ଗୁଡ଼ିକ ସମାନ । କିନ୍ତୁ ଭୋଜ୍ୟ ଓ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବେଶ୍ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଦାକ୍ଷିଣାତ୍ୟ ବାସୀମାନେ ଖୁବ୍ ଖଟା ଓ ରାଗ ଖାନ୍ତି । ବଙ୍ଗାଳି, ଆସାମୀ, ଓଡ଼ିଆମାନେ ଖୁବ୍ ମିଠା ଖାନ୍ତି ଓ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଝୋଳ ଓ ଆମିଷ ଖାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଗୁଜୁରାଟୀ ଓ ମାରୱାଡ଼ିମାନେ ନିରାମିଷାଶୀ ଓ ଦୁଧ ମାଖନ ପ୍ରିୟ ।

ଆମ ଓଡ଼ିଆମାନେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିରେ ବେଶ୍ ସମନ୍ୱୟ-ଧର୍ମୀ । ଆମେ ସବୁ ପ୍ରକାର ରୁଚିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଛୁ । କିନ୍ତୁ ଆମ ପଖାଳ, ଆମ ଚୁଡ଼ାଘସା, ଆମ ଡାଲେମା, ଆମ ମହୁର, ବେସର ରାଇ ଏବଂ ଆମ ମଣ୍ଡା, କାକରା ଓ ଚିତାଉ ପିଠା ପ୍ରଭୃତି ଆମର ଏକାନ୍ତ ନିଜସ୍ୱ । ଆମର ଭୋଜ୍ୟ ନିର୍ବାଚନରେ ରନ୍ଧନ ଓ ପରିବେଷଣ ପଦ୍ଧତିରେ ନିଜସ୍ୱ ଏକ ସଂସ୍କୃତି ରହିଛି । ପ୍ରତି ଜାତିର ଭୋଜନ-ସଂସ୍କୃତିର ଉତ୍କର୍ଷ ଜଣାପଡ଼େ ତିନୋଟି ସ୍ଥାନରେ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ତା' ଘରେ କ'ଣ ରାନ୍ଧେ ଓ ଖାଏ ? ତା'ର ବିଶେଷ ବିଶେଷ ଉତ୍ସବ ବା ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀରେ କଣ କଣ ରନ୍ଧାଯାଏ ଓ ଖିଆଯାଏ ? ଏବଂ ସେ ତା'ର ଇଷ୍ଟଦେବ ଦେବୀଙ୍କ ପାଖେ କଣ ସବୁ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନୈବେଦ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ଅର୍ପଣ କରେ ? ଏହି ତିନୋଟି ସ୍ଥାନରେ ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ଭୋଜନ ସଂସ୍କୃତି ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇପଡ଼େ । ଆମର ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ଓ ଅନନ୍ତ ବାସୁଦେବଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ଅର୍ପିତ ଭୋଗ ରାଗରୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ଉତ୍କର୍ଷ କେତେ ତାହା ଜଣାପଡ଼େ । କେବଳ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିକଟରେ ଶତାଧିକ ପ୍ରକାରର ଅନ୍ନ, ବ୍ୟଞ୍ଜନ, ପିଷ୍ଟକ, ଲଡ଼ୁ ଓ ଖଜା ବଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଭୋଗ କରିଯାଏ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ ସାରା ଓଡ଼ିଶାର ବିଶିଷ୍ଟ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଭୋଗରାଗ ଅର୍ପିତ ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବେଶ୍ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ । କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ବଳଦେବଜୀଉଙ୍କ ନିକଟରେ ଅର୍ପିତ ରସାବଳୀର ତୁଳନା ନାହିଁ ।

ବାରିପଦାର ଜଗନ୍ନାଥ ଦେବଙ୍କ ନିକଟରେ ଅର୍ପିତ ଆରିଷା ପିଠାର ତୁଳନା ନାହିଁ । ରେମୁଣାର କ୍ଷୀରଚୋରା ଗୋପୀନାଥଙ୍କ ଭୋଗ ସବୁଠୁ ଅତୁଳନୀୟ । ସେହିପରି ଓଡ଼ଗାଁ ରଘୁନାଥଜୀଉଙ୍କ ପ୍ରସାଦ, ଶରଣକୂଳର ଲଡ଼ୁ ବାବାଙ୍କ ପ୍ରସାଦ, ଝଙ୍କଡ଼ର ମା' ଶାରଳାଙ୍କ ପ୍ରସାଦ, କାକଟପୁରର ମା' ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଭୃତି ଓଡ଼ିଶାର ବିଖ୍ୟାତ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ବିଶେଷ ବିଶେଷ ପ୍ରସାଦର ବିଶେଷ ବିଶେଷ ସ୍ୱାଦ ରହିଛି ।

ଆମ ରନ୍ଧନଶାଳାର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ହେଉଛନ୍ତି ହିଙ୍ଗୁଳା ଠାକୁରାଣୀ । ଏହି ହିଙ୍ଗୁଳା ହେଲେ ଶାକମ୍ଭରୀ, ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କର ପ୍ରତିନିଧି । ଏହାଙ୍କର କୃପା ହେଲେ, ଏବଂ ସେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ, ଆମ ରନ୍ଧନଶାଳା ସର୍ବଦା ଅନ୍ନବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଭରପୂର ରହିବ ଓ ଅତିଥି ଅଭ୍ୟାଗତ ଯେ କେହି ଆମ ଘରକୁ ଯେତେବେଳେ ଆସିଲେ ବି, କେହି ମୁଠାଏ ଅନ୍ନ ନ ଖାଇ ଆମ ଦୁଆରୁ ଫେରିବେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଘରେ ସର୍ବଦା ଖିଆ ପିଆ ଚାଲିଥାଏ, ସେହି ଘରେ ସ୍ୱୟଂ ଦେବୀ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ବିଦ୍ୟମାନ ଥାନ୍ତି । ଆମ ଇଷ୍ଟ ଦେବତା ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଏହାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଉଦାହରଣ । ଖାନ୍‌ଦାନ୍ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ଘରେ ସର୍ବଦା ଖିଆପିଆ ଲାଗିଥାଏ । ଏବଂ ସାଧୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଅତିଥି ଅଭ୍ୟାଗତଙ୍କର ପଙ୍‌କ୍ତି ଚାଲିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଓଡ଼ିଆର ହାଣ୍ଡିଶାଳ ଘରେ ସର୍ବଦା ହାଣ୍ଡିଟିଏ କାଞ୍ଜିପାଣିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥାଏ । ଏବଂ ଆଉରେକ ହାଣ୍ଡିରେ କଂସାଏ ପଖାଳ ଅନ୍ତତଃ ମହଜୁଦ୍ ଥାଏ ଯୋଗୀ ଭିଖାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ।

ଉତ୍କଳୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ରନ୍ଧଣା ତଥ୍ୟାନୁଯାୟୀ,— ରନ୍ଧଣା ତିନି ପ୍ରକାର । ସୌରୀ, ଗୌରୀ ଓ ନଳ ରନ୍ଧଣା । ସୌରୀ ରନ୍ଧଣା ହୁଏ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର କିରଣ ଉତ୍ତାପରେ । ଏହା ଦେବଭୋଗ୍ୟ ରନ୍ଧଣା । ଗୌରୀ ରନ୍ଧଣା ଅଗ୍ନି ଉତ୍ତାପରେ ହୁଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟଭୋଗ୍ୟ ରନ୍ଧଣା ଏବଂ ନଳ ରନ୍ଧଣା ହେଲା ଭୂମି ତଳର ଉତ୍ତାପରେ ଯାହା ରନ୍ଧାଯାଏ ଏହା ଶାବରୀ ରନ୍ଧଣା ।

ଆଜିକାଲି ଖାଦ୍ୟକୁ କାଲୋରୀ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରାଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ଆମ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ରସ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର

କରାଯାଏ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ଆମ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ମତ ହେଲା ସବୁ ରସର ଯଥାନୁପାତିକ ସଙ୍ଗତ ଓ ସଂହତ ଭୋଜନ । ଅର୍ଥାତ୍—ଆମ ଖାଦ୍ୟ ପିଠା, ଷଡ଼ରସଯୁକ୍ତ ହେବ ଏବଂ ରସର ସମାନୁପାତ ମଧ୍ୟ ରହିବ । ମିଠା, ଖଟା, କଷା, କଟୁ ବା ତିତ ଓ ଲବଣ । ଏହି ଷଡ଼-ରସରେ କେଉଁ ରସ କଏ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବ, ତାହା ନଜାଣି ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ରସର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଭୋଜନର ରସାନୁପାତିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ । ଏବଂ ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବି ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ବାରମାସରେ ତେର ପର୍ବ ଆଉ ଛତିଶିଟି ଓଷା ଓ ବ୍ରତ । ପ୍ରତି ପର୍ବରେ ଓ ଓଷା ବ୍ରତରେ ଆମର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । କେଉଁ ପର୍ବରେ ପୋଡ଼ ପିଠା, କେଉଁ ଓଷାରେ ଫଳ ଫୁଲୁରି, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, କେଉଁ ପର୍ବରେ ଚୂଡ଼ାଘସା ତ କେଉଁ ପର୍ବରେ କ୍ଷିରି ଖେଚୁଡ଼ି—ଆଉ କେଉଁ ବ୍ରତରେ କାକରା ନାନ୍‌ମାନ । ଆମର ଦେଶୀୟ ଫଳମୂଳ ହେଲା—ଆମ୍ବ, ପଣସ, ପଇଡ଼, ତାଳସଜ, କଦଳୀ, ବେଲ, ଜେଉଁଟ, କରମଙ୍ଗା, କନ୍ଦମୂଳ, ସାକର-କନ୍ଦା, କେନ୍ଦୁ ଆଉ ଟଭା । ଆମର କୋଳିଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ—ବରକୋଳି, ଜାମୁକୋଳି, ବେତକୋଳି, ଷୀରକୋଳି, ଭଇଁଚ କୋଳି, ସାହାଡ଼ା କୋଳି, ବଉଳ କୋଳି, କଣ୍ଟେଇ କୋଳି ଇତ୍ୟାଦି । ଆମେ ହରେକ ରକମର ଶାଗ ମଧ୍ୟ ଖାଉ । ଖଡ଼ା ଶାଗ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, କୋଶଳା ଶାଗ, ପୋଇ ଶାଗ, ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ, ସୋରିଷ ଶାଗ, ମୂଳା ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, ପିତାଶାଗ, ଝୁମ୍ପୁଡ଼ି ଶାଗ, ହିଡ଼ିମିଚି ଶାଗ, ବଥୁଆ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି । ଏତେ ପ୍ରକାର ଶାଗ ଆଉ କେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମର ମୁଢ଼ି, ଚୂଡ଼ାଭଜା, ହୁଡ଼ୁମ ଖଜା, ଲିଆ ମନୋହର, ଲିଆ ମୁଆଁ ସବୁ ରାଜ୍ୟରେ ମିଳେନାହିଁ । ଅଥଚ, ସାରା ଭାରତରେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ଲୋକେ ଯାହା ସବୁ ଖାଆନ୍ତି, ସେ ସବୁ କିଛି ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଳେ । ଗୁଜୁରାଟର ଧୋକଲା ଓ ଗାଣ୍ଠିଆ—ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଦୋସା, ଉପମା ଓ ସମ୍ବାରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶାର ମୁଢ଼ି, ଚକୁଳି ଛତୁଆ, ପୋଡ଼ପିଠା, କାକେରା, ଡାଲେମା ଭାରତର ଅନ୍ୟ କେଉଁ

ରାଜ୍ୟରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ସାରା ଭାରତରେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟର ଅଧିବାସୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଓଡ଼ିଆମାନେ ଖାଦ୍ୟ-ରୁଚିରେ ଖୁବ୍ ଖୁବ୍ ଉଦାର ଓ ସର୍ବଗ୍ରହଣକ୍ଷମ ।

ଆମ ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଚର୍ବ୍ୟ, ଚୋଷ୍ୟ, ଲେହ୍ୟ ଓ ପେୟ ଭେଦରେ ଉପଭୋଗ କରାଯାଏ । ଆମେ ଖଟା ଖାଇ ଟାକ୍‌ରା ଫୁଟାଉ । କ୍ଷୀରି ପାୟସ ହାମୁଡ଼ି କରି ଖାଉ । ଆମ୍ବର ଆମ୍ବୁଲ ଗୁଡ଼ିକରି ଖାଉ । ଆମେ ଭୂଇଁ ଉପରେ କାଠର ପିଢ଼ା ପକାଇ ବସି ଖାଉ । ବିଶିଷ୍ଟ ଅତିଥିଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଡାକିଲେ ଖାଇବା ସ୍ଥାନରେ ମୁରୁଜର ଚିତା ପକାଉ । ଓଡ଼ିଆମାନେ ଖାଆନ୍ତି ଯେପରି ଖୁଆନ୍ତି ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ । ଆମେ ଏକୁଟିଆ ବସି ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ପଙ୍ଗତରେ ବସି ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଆମେ ମାଂସକୁ ମାଂସ କହୁନା । କହୁ ଶାଗୁଆଣ୍ଡି ଅଥବା ନାଲଭଜା । ହାଡ଼କୁ କହୁ କଣ୍ଟା—ଚର୍ବିକୁ କହୁ ଘିଅ । କାରଣ ମୂଳ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ଆମ କାନକୁ ଖୁବ୍ ଜାନ୍ତବ ଶୁଣାଯାଏ । ଆମେ କାହାକୁ "ଖାଇବାକୁ ଆସନ୍ତୁ" ବୋଲି ଡାକୁ ନାହିଁ । ଆମେ କହୁ—"ପଙ୍ଗତକୁ ଆସିବା ହେଉ" ବା "ଠା ପିଢ଼ାକୁ ଆସନ୍ତୁ ।" ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କର ଗୋଟାଏ ଦୋଷ ଯେ ସେମାନେ ଖାଇବାରେ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଖୁଆଇବାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରବଣତା ହେତୁ ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ଗୋଟାଏ ପାରମ୍ପରିକ ଢଗ ଅଛି ତାକୁ ଆମର ଜାତୀୟ ମନ୍ତବାକ୍ୟ (Racical motto) କହିପାରି । ତା'ର ଅର୍ଥ ହେଲା—ଯାହା ରୋଜଗାର କରୁଛ ତାକୁ ଭଲକରି ଖାଇ ଓ ଖୁଆଇ ଉଡ଼ାଇଦିଅ । ଯଦି ତଥାପି ବଳିଲା, ତେବେ ସେତିକ ମଠବାଡ଼ି ମନ୍ଦିରାଦି ପାଣ୍ଠିକୁ ଦାନ କରିଦେଇ ନିଶ୍ଚିନ୍ତରେ କୋକେଇ ଉପରେ ଶୋଇଯାଅ ।

ଓଡ଼ିଆମାନେ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ "ଅନ୍ନ" ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏହାର ବୈଦିକ ଅର୍ଥ ମଧ୍ୟ ତାହାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନେକେ କେବଳ ଭାତ ଅର୍ଥରେ ଅନ୍ନ ଶବ୍ଦଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଆମ ଧର୍ମ ଦର୍ଶନରେ ଅନ୍ନକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି—"ଅନ୍ନବ୍ରହ୍ମ" । ଆମେ ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହାପ୍ରସାଦକୁ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁନାହିଁ ।

ଆମ ବିଶ୍ୱାସରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଓ ତାଙ୍କ ମହାପ୍ରସାଦ ଏକ । ଅନ୍ନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱରୂପ ରହିଛି । ଶାକାନ୍ନ, ପକାନ୍ନ, ଘୃତାନ୍ନ, ପାୟସାନ୍ନ ଓ ଦଧ୍ୟାନ୍ନ । କିନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଆମେ କହୁ—ଶାଗଭାତ, ଡାଲିଭାତ, ଘିଅଭାତ, ଦୁଧଭାତ, ଦହିଭାତ ଓ ମାଛ ବା ମାଂସ ଭାତ । ଓଡ଼ିଆମାନେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଆମିଷଭୋଜୀ । କିନ୍ତୁ ବୈଷ୍ଣବ ଧର୍ମଧାରଣାର ପ୍ରସାରଣ କାଳରୁ —ମାନେ – ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ଷୋଡ଼ଶ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କର ଜାତୀୟଚେତନା ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏକ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଗଲା । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲା ଆମର ଖାଦ୍ୟ-ରୁଚିରେ । ବୈଷ୍ଣବ ସଂସ୍କୃତିରେ ଆମିଷ ନିଷେଧ ହେତୁ, ପନିପରିବାର ବିବିଧ ବିଚିତ୍ର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରନ୍ଧଣାମାନ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲା । ଏ ଦହି, ଦୁଧ, ଘିଅ, ମହୁ ଓ କନ୍ଦରେ ବା ଗୁଡ଼ରେ ନାନାଦି ପିଷ୍ଟକ, ଲଡ଼ୁ ଓ ହାଲୁଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା । ଓଡ଼ିଶାର ମଠ ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କରେ ବୈଷ୍ଣବମାନେ ନିଜେ ଏ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ନିରାମିଷ ଅନ୍ନବ୍ୟଞ୍ଜନ ରନ୍ଧଣାରେ ନାନା ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କଲେ । ଓଡ଼ିଶାର ବୈଷ୍ଣବ ଧର୍ମ ଦୀକ୍ଷିତ କରଣ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିଶେଷ କରି ଏହି ନିରାମିଷ ରନ୍ଧଣାରେ ଖୁବ୍ ପାରଦର୍ଶିତା ଅର୍ଜ୍ଜନ କଲେ ଏବଂ ପରାକାଷ୍ଠା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଇଲେ । କଞ୍ଚନ ଫୁଲ, ସଜନା ଫୁଲ, ଓଲୁଅ, ଅଷାଡ଼ୁଆ ଡିମିରି, ସାରୁ ପ୍ରଭୃତି ତୁଚ୍ଛ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଅପୂର୍ବ ଦେବଭୋଗ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟସବୁ ମଠ ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କରେ ଓ ବୈଷ୍ଣବଧର୍ମ ଦୀକ୍ଷିତ ପରିବାରମାନଙ୍କରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଗଲା । ଏବଂ ତା ସହିତ ସରୁ ଚକୁଳି, ଚୁଞ୍ଚିପତର, ଚିତାଉ, ସରପୁଳି, ରସାବଳୀ, ଛେନାବରା, ମାଲପୁଆ, ଅମାଲୁ ପୁର କାକରା, ମାଣ୍ଡୁଅ, ଝିଲି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲଡ଼ୁମାଲସାଦି ଚମତ୍କାର ନିରାମିଷ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଏକ ପରମ୍ପରା ମଧ୍ୟ ତିଆରି ହୋଇଗଲା ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ଆମିଷ ରନ୍ଧଣାରେ ନବଯୁଗ ଆସିଲା ଓଡ଼ିଆମାନେ ମୁସଲମାନ ସଂସ୍କୃତିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲା ପରେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଂସରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଷା, କୁର୍ମା, ଚପ୍, କଟ୍‌ଲେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ମୁସଲମାନ ଖାନ୍‌ସମା ଓ ବାବୁର୍ଚ୍ଚିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଓଡ଼ିଆ ରାନ୍ଧୁଣିଆମାନେ

ଶିକ୍ଷା କଲେ । ତେବେ ମାଛରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରନ୍ଧଣା ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କୁ ବହୁ ଆଗରୁ ଜଣାଥିଲା । ଓଡ଼ିଶାର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ସମୁଦ୍ର ମାଛ ଓ ମିଠା ମାଛ ବହୁତ ମିଳେ । ଓଡ଼ିଶାର ବ୍ରାହ୍ମଣ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଥିଲେ ଶାକ୍ତ ଓ ତାନ୍ତ୍ରିକ । ଗ୍ରାମଦେବତୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବର୍ଷ ସାରା ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବହୁ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କର ବଳି ପଡ଼ୁଥିଲା । ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ ମତ୍ସ୍ୟହାରୀ ଥିବାରୁ ମାଛର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରନ୍ଧଣା ସେମାନେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାର ବ୍ରାହ୍ମଣ ଗୋଷ୍ଠୀରୁ ହିଁ ଉତ୍ତମ ପାଚକ ବା ରୋଷେଇଆ ବାହାରୁଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାର ବ୍ରାହ୍ମଣପାଚକମାନେ ବଙ୍ଗ ଦେଶରେ ଖୁବ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ବଙ୍ଗାଳୀମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ "ଠାକୁର୍" ବୋଲି ମାନ୍ୟତାର ସମ୍ବୋଧନ କରୁଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶାର କ୍ଷତ୍ରିୟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଭିତରେ ଶିକାରର ପ୍ରଚଳନ ଅଧିକ ଥିଲା । ତେଣୁ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ମାଂସଭୋଜୀ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବୈଷ୍ଣବ ଧର୍ମର ପ୍ରଭାବ ଫଳରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ବହୁ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଓ ଅଭିଜାତ ପରିବାରର ଅଧିକାଂଶ ନିରାମିଷ ଭୋଜନକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବଶ୍ୟ, ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରୁଚି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଲଟି ଗଲାଣି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଆମାନେ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆମିଷାଶୀ ହୋଇଗଲେଣି । ଏପରିକି, ପବିତ୍ର କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ବି ଓଡ଼ିଶାର ହାଟ ବଜାରରେ ମାଛ, ମାଂସ ବିକ୍ରି କମ୍ ହେଉନାହିଁ । ପୂର୍ବେ, ମାନେ ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ତଳେ, ଓଡ଼ିଆମାନେ ଏତେ ମାଂସ ଖାଉ ନ ଥିଲେ । ବର୍ଷକୁ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ତିନିଚାରିଥର ମାଂସ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ ନଦୀ ସମୁଦ୍ର, ହ୍ରଦରୁ ପ୍ରଚୁର ମାଛ ଧରି ଲୋକେ ଖାଉଥିଲେ । ଏପରିକି ବର୍ଷା କାଳରେ ବିଲରୁ ପ୍ରଚୁର ବିଲ ମାଛ ଧରା ଯାଉଥିଲା । କେତେକ ଶ୍ରେଣୀର ଓଡ଼ିଆମାନେ ବିଲରୁ ଗେଣ୍ଡା, କଙ୍କଡ଼ା ଧରି ଖାଉଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏବେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସର ଆଦର ବହୁତ ବଢ଼ି ଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାର ହାଟ ବଜାରରେ ଓ ହୋଟେଲ ଢାବା ରେସ୍ତୋଁରାରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଚୁର ବିକ୍ରୀ ହେଉଛି । ଶିକ୍ଷିତ, ଅର୍ଦ୍ଧଶିକ୍ଷିତ ଓଡ଼ିଆ

ଓଡ଼ିଆଣୀଙ୍କ ଆଗରେ ଏବେ ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ କୁକୁଡ଼ା ବଳି ପଡ଼ୁଛନ୍ତି । ବିନା କୁକୁଡ଼ାରେ ବାହାଘର ଭୋଜି ବି ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ।

ଏ କଥା ସତ ଯେ, ଆମର ଭୋଜନ ସଂସ୍କୃତିରେ ମହାଭାରତୀୟ ଭୋଜନ-ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଭୋଜନ ସଂସ୍କୃତି ମିଶିଗଲାଣି । ଏହା କିଛି ଖରାପ କଥା ନୁହେଁ । ବରଂ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ହେଲା ଆଧୁନିକ ଓଡ଼ିଆ ଶିକ୍ଷିତ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ଓଡ଼ିଆ ଓଡ଼ିଆଣୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ-ସଂସ୍କୃତିକୁ କ୍ରମଶଃ ଭୁଲି ଗଲେଣି । ସେମାନଙ୍କର ରନ୍ଧନଶାଳାରେ ଆଉ କାକରା, ଚକଡ଼ି, ମଣ୍ଡା, ପୋଡ଼ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉନାହିଁ କି ଶାକର, ଆମ୍ବିଳ, ବେସର, ମହୁର, ଘାଇଁଟା ରନ୍ଧା ହେଉନାହିଁ । କାଞ୍ଜି ଆଉ କେହି ଖାଉନାହାନ୍ତି । ଅମାଲୁ, ମାଲପୁଆ କି ପଦାର୍ଥ ତାହା ଆଧୁନିକ ଓଡ଼ିଆ ଓଡ଼ିଆଣୀମାନେ କହି ପାରିବେ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଧୁନିକ ଓଡ଼ିଆ ଓଡ଼ିଆଣୀମାନେ ଆଧୁନିକ ହୋଟେଲ ରେସ୍ତୋଁରାରେ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଦକ୍ଷିଣୀ ରେସ୍ତୋଁରାରେ ବରଂ ଇଡ଼ଲି, ଦୋସା ଖାଇବେ; କିନ୍ତୁ ଆମର ଏଣ୍ଡୁରି, ସରୁ ଚକୁଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଗନ୍ଧାଇବ । ଆମ ଓଡ଼ିଆ ହୋଟେଲ ରେସ୍ତୋରାଁରେ ବି ଆମର ପିଠାପଣା ବା ଆମର ଭୁଣା ତରକାରୀ ଖାଇବାକୁ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଓଡ଼ିଆଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ଭୋଜନ-ସଂସ୍କୃତି ଲୋପ ପାଇ ଆସୁଛି ।

ଏହା କିନ୍ତୁ ଆଦୌ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ଭାରତବର୍ଷର ବା ପୃଥିବୀର କୌଣସି ଜାତି ତା'ର ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ହରାଇ ନାହାନ୍ତି । ସଂସ୍କୃତିର ବିଭିନ୍ନ ବିଭବ ଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଉଦାର ଓ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଏହା ବୋଲି ଆମେ ଆମର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ହରାଇ ବସିବୁ କାହିଁକି ? ଏହା ଘୋର ହୀନ ମନ୍ୟତା ଓ ଦୀନ ମନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ । ଯୋଉ ଜାତିର ସାଂସ୍କୃତିକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ନାହିଁ ସେଇ ଜାତିର ଆତ୍ମପରିଚୟ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଆତ୍ମ ମର୍ଯ୍ୟାଦା କାହୁଁ ଆସିବ······ ?

ପାଠକେ ! କଥାରେ ଅଛି, ଖାଇବା ଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ନାହିଁ କି ଖାଇବା ଠାରୁ ହୀନ କଥା ମଧ୍ୟ ଆଉ ନାହିଁ । ଏ ଜଗତରେ କିଏ ଖାଇ ଖାଇ ସେଇ ଖାଇବା ଦୋଷରୁ ମରୁଛି—ପୁଣି କିଏ ନ ଖାଇ

ନଖାଇ ସେଇ ନ ଖାଇବା ଦୋଷରୁ ମରୁଛୁ । ଆମ ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ର କହୁଛି— ଅନ୍ନ ଦାନ ଠାରୁ ଦାନ ନାହିଁ । ଆମର ପ୍ରାର୍ଥନା ହେବା ଉଚିତ୍— ପ୍ରଭୁ ! ଏ ପୃଥିବୀରେ କେହି ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇ ନ ମରୁ । ଏବଂ କେହି ଅତି-ଭୋଜନରେ ମଧ୍ୟ ନ ମରୁ । ଏ ପୃଥିବୀରେ ମା ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍କ ଭଣ୍ଡାର ସର୍ବଦା ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଥାଉ । ସବୁବେଳେ ସବୁରି ଘରେ ଖିଆ ପିଆ ଚାଲିଥାଉ । ସବୁ ଧର୍ମାଳୟରେ ଅନ୍ନକୂଟ ମହୋତ୍ସବ ହେଉଥାଉ । ଖାଦ୍ୟ-କାଙ୍ଗାଳ ନ ରହନ୍ତୁ । କାଙ୍ଗାଳଭୋଜନ ଉଠିଯାଉ । କେହି କାହାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ଦେଇ ନ ମାରୁ । ମଣିଷର ପ୍ରକୃତି ଦିବ୍ୟ ହେଉ ଓ ସେ ଅମୃତ ମନ୍ଥନ କରି ଚିରଞ୍ଜୀବୀ ହୋଇ ରହୁ । ଖାଦ୍ୟର ଅନାଟନ ନ ହେଉ କି ଖାଦ୍ୟର ଅପଚୟ ନ ହେଉ । ଆମେ ଯେପରି ଆଉ କାହାର ଖାଦ୍ୟରେ ଭାଗ ନ ବସାଉ । ବରଂ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅଧିକାର ରହୁ । ପିମ୍ପୁଡ଼ିଟିଏ ଯେପରି କ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକାଏ ନ ପାଇ ଆମ ଘରୁ ଉପାସରେ ବାହୁଡ଼ି ନ ଯାଉ ।

ପ୍ରଭୁ ! ଖାଦ୍ୟ ମୁଠାଏ ପାଇଁ ଯେପରି ଆମର ଜାତି ନ ଯାଉ । ଧର୍ମ ନ ଯାଉ— ମର୍ଯ୍ୟାଦାହାନି ନ ହେଉ । ଉଦର ଜ୍ୱାଳାରେ ହେଉ ବା ଜିହ୍ୱା ଲାଳସା ଚରିତାର୍ଥ କରିବାକୁ ହେଉ— ଏ ପୃଥିବୀରୁ ଜୀବ-ସଂହାର ଲୋପ ହେଉ । ଆମ ପେଟ କେବଳ ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ପୂରିବାକୁ ଉହାଲ ବିକଳ ନ ହେଉ ।

କାହାର ଅମୃତ ବଚନ ଶୁଣି ଆମ ପେଟ ପୂରିଯାଉ । କାହାର ଦିବ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ରୂପ ଦେଖି ଆମ ପେଟ ପୂରିଯାଉ । କାହାର ମହାଭାବମୟ ଆଲିଙ୍ଗନ ପାଇ ଆମର ପେଟ ପୂରିଯାଉ । ପ୍ରଭୁ ! ମଣିଷର ପେଟ ନିର୍ଲଜ ନ ହେଉ, ନିଜୁଞ୍ଛିଆ ନ ହେଉ, ପୋଡ଼ା ପେଟ ନ ହେଉ ।

× × ×

ଆଶା କରେ ମୋର ଏଇ ଦୀର୍ଘ ଭାଷଣାନ୍ତେ ଓଡ଼ିଶୀ ରନ୍ଧନ-କଳା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିବା ପାଠକ ପାଠିକାମାନେ ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାରୀ ଦେବୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏଇ ପୁସ୍ତକଟି ପାଠ କରି ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବେ ।

ମହାପାତ୍ର ନୀଳମଣି ସାହୁ

ସୂଚୀ

ତରକାରୀ । ୪୭ ଠାରୁ ୬୧ ।



(୧) ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଭାତ

ଆଜିକାଲି ଢିଙ୍କିକୁଟା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବିରଳ । କଳରେ ପେଷା ହୋଇଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପ୍ରାୟ଼ଇ ବଜାରରେ ମିଳେ । ଅରୁଆ ଚାଉଳ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ ଭାତ ରାନ୍ଧିବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ନୂଆ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ । ଗୋଟା ଚାଉଳ ବେଶୀ ଭାଗ ଥିଲେ ବି ଅଧିକାଂଶ ଚାଉଳ ଦି, ତିଖଣ୍ଡ ଓ ଆହୁରି ଅଧିକ ଖୁଦିର ହୋଇଥାଏ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳ ନୂଆ କି ପୁରୁଣା କିପରି ଜାଣିବ ? ଗୋଟାଥିବା ଅରୁଆ ଚାଉଳର ମଝିଅଂଶ ଯଦି ଧଳା ଦୁଧରଙ୍ଗର ବିନ୍ଦୁଟିଏ ଥିବା ଭଳି ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତାହା ନୂଆ ଚାଉଳ ବୋଲି ଜାଣିବ । ଏହିପରି ଚାଉଳରେ ଯଦି ଭାତ ରାନ୍ଧିବାକୁ ହେବ, ତାହାହେଲେ ସେ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଧାନ ଗୋଡ଼ି ବାଛିଦେବ, କୁଲା ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଛୁଡ଼ି ଦେଇ ଧୂଳି ଓ କୁଣ୍ଡା କାଢ଼ିଦେବ ଓ କୁଲାରେ ଅଟ୍ଟାଳି ଦେଇ ଖୁଦିର ଚାଉଳ ଅଲଗା କରି ଦେବ ।

ନୂଆ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଭାତ ରାନ୍ଧିଲା ବେଳେ ଟିକେ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ, ଶୀଘ୍ର ଭାତ ନକେଇ (ଜାଉଆ, ମୁଣ୍ଡା) ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁ ଶୁଖିଲା ଚାଉଳକୁ ଧୀର ଜାଳରେ ଟିକେ ଗୁଞ୍ଜ ଖରଡ଼ିଲା ପରି ଖରଡ଼ି (ଭାଜି) ଦେବ ଓ ସେ ଚାଉଳ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଧୋଇକରି ଭାତ ରାନ୍ଧିବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବା ଅଧ କେ.ଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ତିନି ଲିଟର ପାଣି ଗରମ କରି ଓ ୧ ଚାମୁଚ ଲୁଣ ସେଇ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଇ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଅ ଓ ଲୁହାଖଡ଼ିକା ବା କରଚୁଲିରେ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଭାତ ଉତୁରି ଥିଲେ ଜାଳ କମେଇ ଦିଅ ।

କିନ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, ଭାତ ଫୁଟିବା ଯେପରି ବନ୍ଦ ହୋଇ ନଯାଏ । ଏହିପରି ଦଶ ବା ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଫୁଟିବା ପରେ ଲୁହା ଖଡ଼ିକାରେ କିଛି ଆଣି ହାତରେ ଚିପି ଦେଖିବ । ଭାତ ହାତରେ ଚିପିଲା ବେଳକୁ ଯଦି ମଞ୍ଜି (ଚାଉଳର ମଝି ଅଂଶ) ଟାଣ ଟିକେ ଲାଗିବ, ଜାଣିବ ଯେ ଭାତ ଗାଳିବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଗଲା । ପାତ୍ରକୁ ଜାଳରୁ କାଢ଼ି ଆଣି ତା' ମୁହଁରେ ଏକ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଭାତରୁ ପେଜ ଗାଳିଦେବ । ପାତ୍ରର ଉପର ଭାଗ ଅଂଶ ଟିକେ ଖୋଲା ରଖିବ । ନବୁଜ କରି ପାତ୍ର ରଖିଲେ ବାମ୍ପ ବାହାରି ପାରେ ନାହିଁ । ସେଇ ବାମ୍ପ ପାଣି ହୋଇ ଭାତ ଉପରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଭାତରୁ ପେଜ ନିଗାଡ଼ (କାଢ଼ି) ସାରିଲା ପରେ ଢାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ି ଦେବ ଓ ପାତ୍ରଟିକୁ ଟିକେ ହଲାଇ ଦେବ ଓ ଚଟୁ ବା ଲୁହାଖଡ଼ିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ଭାତକୁ ପାତ୍ର ଭିତରେ ଖେଳାଇ ଦେବ ଯେପରି ସହଜରେ ବାହାରିଯିବ ଓ ଏପରି କଲେ ଭାତ ଆଉ ବାମ୍ପରୁ ବାହାରୁଥିବା ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଝାଳେଇ ପେଜୁଆ ହେବ ନାହିଁ । ଭାତ ଶୁଖିଗଲେ ମୁଣ୍ଡା, ମୁଣ୍ଡା ମଧ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ ।

(୨) ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ

ଯଦି ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଚାଉଳକୁ ଭିଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପୁରୁଣା ଚାଉଳକୁ କେବଳ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ପାଣି ଗରମ ହେଲାପରେ ପକାଇବାକୁ ହୁଏ । ଚାଉଳର ମଞ୍ଜି ସାମାନ୍ୟ ଟାଣଥିବା ବେଳେ ଭାତରୁ ପେଜ ଗଳା (ନିଗିଡ଼ା) ଯାଏ । ତାପରେ ପାତ୍ରରୁ ଢାଙ୍କୁଣି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଖୋଲି ରଖିବ ଓ ଚଟୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭାତକୁ ଖେଳାଇବାକୁ ହୁଏ । କିଛି ସମୟ ପାତ୍ରରୁ ବାମ୍ପ ବାହାରିଗଲେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଖଣିପକା ଚାଉଳ—ବ୍ରହ୍ମପୁର ଅଞ୍ଚଳର ଖଣିପକା ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଭାତ କରିବା ଭାରି ସହଜ । ଏଇ ଭାତ ବନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଇଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ । ତେବେ ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଭଲ । ଅନ୍ୟ ଚାଉଳମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏଇ

ଖଣିପକା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଟିକେ ଅଧିକ ସମୟ ଚୂଲରେ ବସାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଭାତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲା ଭଳି ହେଲେ ତେବେ ଯାଇ ପେଜ ଗାଳିବାକୁ ହେବ । ଏଇ ଚାଉଳ ଭାତ ପେଟ ପାଇଁ ଭଲ । କାରଣ ଅରୁଆ ଚାଉଳର 'ଆମ' ଅଂଶ ଏଥିରେ ନଥାଏ । ଭାତ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବେ ଗୋଟି ଗୋଟି ରୁହେ ।

(୩) ଡେରାଡ଼ୁନ ଅରୁଆ ଚାଉଳ

୫୦୦ ଗ୍ରାମ ଡେରାଡ଼ୁନ୍ ଚାଉଳକୁ ଭାତ କରିବା ପାଇଁ ତିନ ଲିଟର ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଇବ ।

ଏହି ଚାଉଳରେ ଭଙ୍ଗା ଚାଉଳ ବା ଖୁଦ ନଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଡ଼ି ବାଲି ମଧ୍ୟ ନଥାଏ । ଏଣୁ ଏହାକୁ 'କାଠିମରା' ଭାତ କଲେ ଭଲ ହୁଏ । କାଠିମରା ଭାତରୁ ପେଜ ଗଳା ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ କାଠିମରା ଭାତ କରିବା ଖୁବ୍ ସହଜ । ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ସିଧା ପାଣି ଦେଇ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ । କୁକର୍‌ର ସେଫ୍‌ଟିକ ଭଲଭ୍ ଘୂରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ବା କୁକର୍ ସିଟି ଦବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ୟାସକୁ ସିମ୍‌ଜାଳ (ଧୀରଜାଳ)ରେ ଦୁଇ ମିନଟ୍ ରଖି ଗ୍ୟାସ୍‌ଚୂଲ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ (ଲିଭାଇଦିଅ) । ଓ କୁକର୍‌ରୁ ଗ୍ୟାସ ଚାଲିଗଲା ପରେ ସେ ଭାତକୁ କୁକର୍‌ରୁ କାଢ଼ି ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଧାନରୁ ଚାଉଳ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ଗଞ୍ଜାମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଧାନକୁ ଚାରିମାସ ମାଟି ଖୋଳ ଚାଞ୍ଚର ବିଛାଇ ଗଦେଇ ରଖନ୍ତି ଓ ପୁଣି ଭଲଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇ ତହିଁ ଉପରେ ମାଟି ନେସି ବେଢା ପରି ତିଆରି କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ 'ଧାନ ଖଣି' କହନ୍ତି । ଚାରିମାସଯାଏ ଏହି ଧାନ ମାଟି ଭିତରେ ଉତ୍ତାପ ପାଇ 'ଗମ' (ଭାଜ) ହେଲାପରେ ଖଣିରୁ କାଢ଼ି କଳରେ ପେଷେଇ ଅରୁଆଚାଉଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହି ଚାଉଳରେ ଅରୁଆର 'ଆମ' ଅଂଶ ନଥାଏ । ଏହି ଚାଉଳରେ ଭାତ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଓ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ପରି ମଧ୍ୟ ସହଜ ପାଚ୍ୟ । ଏଇ ଚାଉଳକୁ

ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ସହଜ ହୁଏ ଏବଂ କମ୍ ସମୟ ଓ ଅଳ୍ପ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ଭାତଟି ସହଜରେ ହୋଇଯାଏ ।

ବଜାରରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଉଷୁନା ଚାଉଳ ମିଳେ । ଧାନକୁ ଥରେ ସିଝାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ କଳରେ ଚାଉଳ କରନ୍ତି ।

ଆଉ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଥରେ ଧାନକୁ ସିଝାଇ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ୮।୧୦ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେଇ ଧାନକୁ ପୁଣି ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଆଉଥରେ ଉଷାନ୍ତି (ସିଝାଯାଏ) । ଧାନକୁ ଦୁଇଥର ସିଝା ହୋଇଥିବାରୁ ସେଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚାଉଳକୁ ଦୋ' ଉଷୁଆଁ ଚାଉଳ କହନ୍ତି । ଏହି ଚାଉଳ ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ନିଏ । ଅନ୍ତତଃ ପାଣି ବସାଇବାଠାରୁ ଭାତ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଲାଗେ । ସାଧାରଣତଃ ପୁରପଲ୍ଲୀ ଅଞ୍ଚଳର କୃଷୀ ମଜଦୁର୍ ଶ୍ରେଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ଚାଉଳ ଗରମ ଭାତ ଓ ପଖାଳକୁ ବେଶୀ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହି ଭାତ ଉଷୁମ ଥିବା ସମୟରେ ପାଣି ଦେଇ ପଖାଳ ଛ'ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦେଲେ, ତାକୁଣି କାଢ଼ିଲାବେଳକୁ ପଖାଳ ଭାତ ମହ, ମହ ବାସେ । ଖରାଦିନେ ଗରମ ହେଉଥିବାରୁ ଦେହଟା ଝାଇଁ ମାରିଲା ପରି ଲାଗି ଶୋଷ ଉଠେ ଓ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଏଇ ପଖାଳ ଭାତ ଶାଗ ଖରଡ଼ା, ଆଳୁଭଜା, ବଡ଼ିଚୁରା ଲଗାଇ ଖାଇ ତୋରାଣି ଚାରିଢ଼ୋକ ପିଇଦେଲେ ଶୋଷ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ଆରାମ ଲାଗେ ।

ଆମେ ଏଇ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲା ଧରି ଚଳୁଛୁ । ଏଇ-ଭଳି ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତ ବା ପଖାଳ ପ୍ରତି ଲୋଭ ରଖି ଯଦି ରାନ୍ଧୁ ତେବେ ଅଧିକ ଗ୍ୟାସ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଯିବ । ଏଇ ଭାତକୁ ଡେକ୍‌ଚିରେ ନରାନ୍ଧି ପ୍ରେସର୍‌କୁକରରେ କାଠିମରା ଭାତ (ପେଜ ଗଳା ଯିବନାହିଁ) ଶୀଘ୍ର ହୁଏ, ଜାଳ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ଏଇ ଭାତ ଗରମଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଲାୟମ୍ (କଅଁଳ) ଲାଗେ ଓ ଏଇ କାଠିମରା ପଖାଳ ଭାତର ତୋରାଣି ମଧ୍ୟ ଭଲ ଲାଗେ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚୁଲିରେ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଉଷୁନା ଗୃଉଳ ଭାତ ତିନିଘଣ୍ଟାରେ ଅନାୟାସରେ ହୋଇପାରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚୁଲିର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାତ୍ରରେ କରିବାକୁ ହେବ ।

(୪) ଦୋ' ଉଷୁଆଁ ଗୃଉଳର କାଠିମରା ଭାତ

୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୃଉଳକୁ ଭାତ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ୨ ଲିଟର ପାଣି ରଖିବ ଓ ସେଇ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୃଉଳକୁ ଧୋଇସାରି ପକାଇ ଦେଇ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଗ୍ୟାସରେ ବସାଅ । ୧୦ । ୧୨ ମିନିଟ୍ ପରେ କୁକର୍‌ର ପ୍ରଥମ ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଗ୍ୟାସ ଚୁଲିକୁ ଧୀମା ଜାଳରେ ଆଉ ୨।୩ ମିନିଟ୍ ରଖି ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । କୁକର୍‌ରୁ ବାମ୍ଫ ବାହାରି ଗଲା ପରେ ଭାତକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖିବ ଓ ଭାତ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇବ ଓ ବଳକା ଭାତକୁ ପାଣି ଦେଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପଖାଳ ଦେବ । ଭାତ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଗରମ ପାଣିଦେଇ ପଖାଳିଲାବେଳେ ହାତମାରି ଗେଟା ଭାଙ୍ଗି ଘୋଡ଼ାଇ ଛଅଘଣ୍ଟା ରଖିଲେ ତୋରାଣିର ମହକ ଆସେ । ସେଇ ପଖାଳରେ ଲେମ୍ବୁ ବା ଦହିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

(୫) ଉଷୁନା ଗୃଉଳର ଭାତ

(ଏକସିଝା ଧାନର ଗୃଉଳକୁ ଏକଉଷୁଆଁ ଗୃଉଳ କହନ୍ତି)

ସାଧାରଣତଃ ବଜାରରେ ଏକ ଉଷୁଆଁ ଗୃଉଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଇ ଉଷୁନା ଗୃଉଳ ଭାତ ହେବାପାଇଁ ଯେତିକି ସମୟ ଲାଗେ, ଖଣିପକା ଅରୁଆ ଗୃଉଳର ଭାତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ସେତିକି ସମୟ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଖଣି ଗୃଉଳର ଭାତ ଅପେକ୍ଷା ଏଇ ଉଷୁନା ଗୃଉଳର ଭାତ ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ ।

ପରିବାରର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଯଦି ଭୋଜନ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଏଇ ଗୃଉଳକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ

ରଖା ଯାଇପାରେ । ନଚେତ୍ ଶସ୍ତରଣତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଡେକ୍‌ଶରେ ରାନ୍ଧିବ ।

ଏଇ ଚାଉଳକୁ ପେଜ ନକାଢ଼ି ଭାତ କରିବାକୁ ହେଲେ—

୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚାଉଳ ପ୍ରତି ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ୧½ ଲିଟର ପାଣି ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଥରେ ଦୁ'ଥର ରାନ୍ଧିଲେ ପାଣି ଓ ଜାଳ (ଉତ୍ତାପ) ବିଷୟରେ ଧାରଣା ହୋଇଯିବ ।

(୬) ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖେଚୁଡ଼ି

ଉପକରଣ—½ କେ: ଜି. ଉଷୁନା ଚାଉଳ—୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମୁଗଡାଲି—ଆଳୁ ୧ଟା—ଗାଜର ୧ଟା—ବିନ୍ କମ୍ବା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗରୁ କିଛି—ଅଦା ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ—୧ଟା ଭଲ ପିଆଜ । ନଡ଼ିଆ ଥିଲେ ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋରା (ନଥିଲେ ବି ଚଳେ)—ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ—ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ।

ଏଥିରେ ଛୁସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଦେଇ ମଧ୍ୟ ବଘାରିହୁଏ ବା ଖେଚୁଡ଼ି ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳେ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ବା ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ପତ୍ର ପକାଯାଇ ପାରେ ।

ଆଜିକାଲି ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ମହିଳା ପ୍ରାୟ ଚାକିରିଜୀବୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନେ ମଧ୍ୟ ଦିନ ୯ଟା ସୁଦ୍ଧା ବିଭିନ୍ନ ସ୍କୁଲ କଲେଜକୁ ବାହାରନ୍ତି । ଠିକ୍ ସେଇ ସମୟକୁ ଗୃହିଣୀ ନିଜେ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ସେ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଦିନେ ଦିନେ ସମୟ ଅଭାବରୁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଭାତ ସହିତ ଡାଲି, ତରକାରୀ ଆଦି ନ କରି ଏପରି ଖେଚୁଡ଼ି କରିଦେଲେ ଗୋଟିଏ ସନ୍ତୁଳା, ବା ଭଜା ଲଗାଇ ଖାଦ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରିବା ସହଜ ହୁଏ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଟିଫିନ୍ ବାକ୍‌ସରେ ନେଇ ଯାଇ ହୁଏ ।

(୨) ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଛୁଙ୍କ ଖେଚୁଡ଼ି

ଉପକରଣ—½ କେ. ଜି. ଚାଉଳ, ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ୨ଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଦୁଇଟା ଭଲ ପିଆଜ, ୨ଟା ଗାଜର, ୧ଟା ଆଳୁ, ୨ଟା ଟମାଟୋ ବଡ଼, ଦୁଇ ଚାମଚ ଗୁଞ୍ଜାଇ ବା ବରଜାଇ, ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର କଛୁ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୨।୩ ଚାମଚ ତେଲ ବା ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ଗୋଡ଼ି ବାଛି କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଛାଣିକରି ରଖ । ପିଆଜ, ଗାଜର, ଆଳୁ, ଟମାଟୋ, ଲଙ୍କା ଅଦା ଆଦିକୁ କାଟି ଦିଅ ।

ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ତେଲ ଦେଇ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ଅଦା ଲଙ୍କା, ବରଜାଇ, ପିଆଜ ଓ ପରିବା ଓଗେର୍ ସବୁ ପକାଇ କଛୁ ସମୟ ଖରଡ଼ି ସାରିଲା ପରେ ଚାଉଳ ପକାଅ ଓ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ଓ ୧½ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କର । ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କର । ବାମ୍ଫ ସବୁ ବାହାରି ଗଲା ପରେ ଖେଚୁଡ଼ିକୁ ଥରେ ଦୁଇଥର ଲୁହା ଖଡ଼ିକାରେ ଗୋଳାଇ ଦେଇ କ୍ୟାସ୍‌ରୋଲରେ ଭରିଦିଅ ବା ଆଉ ଏକ ଖୋଲା ମୁହଁ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ଭରି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ ।

ଏଥିରେ କୋବି, ମଟରଛୁଇଁ ଆଦି ପରିବା ପକାଯାଇପାରେ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭାତ

ସାଧାରଣତଃ ଘରକୁ ଯଦି କୌଣସି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଦିନ-ଭୋଜନ ପାଇଁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରୁ ଏବଂ ସେମାନେ ନିରାମିଷାଶୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ସାଧା ଭାତ ରାନ୍ଧି ପରଶିବାକୁ ମନ ବଳାଏ ନାହିଁ । ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ନାନାଦି ଉପକରଣ ଦେଇ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ପକାଇ ସ୍ୱାଦର ଭିନ୍ନତା ଆଣିବା ପାଇଁ ନାନା ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ଅରୁଆ

ଗ୍ଭଉଳରେ ଦୁଧ ଭାତ, ଦହି ଭାତ ବା ଦହିପଖାଳ, ଦଳା ଖେଚୁଡ଼ି, ସାଧା ଖେଚୁଡ଼ି, ଛୁଙ୍କ ଖେଚୁଡ଼ି, କାନିକା ଓ ଓରିଆଅନ୍ନ ପ୍ରଭୃତି ।

ଏହିସବୁ ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଉଳ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଯଦି ନୂଆ ଅରୁଆଚାଉଳ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚାଲୁଣିରେ ପକାଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଅ । ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ଗଲାପରେ ଏକ ଖୋଲା ବଡ଼ ଥାଳରେ ବା କୁଲାରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦେବ । ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ କରେଇରେ ପକାଇ ଚାଉଳକୁ ଧୀର ଜାଳରେ ୫ ମିନିଟ୍ ଭାଜିଦିଅ ଓ ଥାଳକୁ ବାହାରକରି ଥଣ୍ଡା କରିଦିଅ । ତା'ପରେ ଭାତକୁ ଯେପରି ରାନ୍ଧିଲେ ବି ଆଉ (ନକେଇ) ବା ଜାଉଆ ହେବ ନାହିଁ । ପୁରୁଣା ଚାଉଳ ହୋଇଥିଲେ ଏଭଳି ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ ।

(୮) ଦୁଧଭାତ

ଦୁଧଭାତ ରାନ୍ଧିବାକୁ ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ— ବାସୁମତୀର ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ½ କେଜି, ୪ଟା ଗୁଜରାତି, ୪ ଚାମଚ ଘିଅ—୭୫ ଗ୍ରାମ୍ କିସ୍‌ମିସ୍, ୫।୬ଟା ଡେଲା—୪।୫ଟା ଲବଙ୍ଗ—କିଛି କାଜୁବାଦାମ ବା ଆଲମଣ୍ଡ—½ ଲିଟର ଭଲକ୍ଷୀର—(ଟ୍ରେଷ୍ଟ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି ଯଦି ଚାହାଁନ୍ତି)—ଟ୍ରେଷ୍ଟ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହି ଭାତ କରିବା ବେଳେ ବିଶେଷ ଭାବେ ମନୋଯୋଗୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ (ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ର ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିଲେ ଭଲ) । ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ଅଧଲିଟର କ୍ଷୀର ଓ ପ୍ରାୟ ଅଧଲିଟର ପାଣି ମିଶାଇ ରଖିବ । ପୁରୁଣା ଚାଉଳ ହୋଇଥିଲେ ଖାଲି ଧୋଇକରି ପ୍ରେସର୍ କୁକରରେ ପକାଇ ଦେବ ।

ନୂଆ ଚାଉଳ ହୋଇଥିଲେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ଘିଅ ଦେଇ କରେଇରେ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ଭାଜିବା ପରେ କୁକରରେ ପକାଇବ । ଲୁଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ପକାଇବ ଓ ଦୁଇଚାମଚ

ଘିଅ ଦେଇ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କର । ହୁଇସିଲ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ୟାସ୍‌ଟି ବନ୍ଦ କରିଦେବ ।

କରେଇରେ ଘିଅରେ କାଜୁ କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ଭାଜିକରି ଢାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ିବା ପରେ ପକାଇ ଗୋଳାଇ କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ଲବଙ୍ଗ, କାଜୁକୁ ଚାଉଳ ପକାଇଲା ବେଳେ ପକାଇପାର କିନ୍ତୁ ଚେଷ୍ଟାକୁ ଖଣ୍ଡ, ଖଣ୍ଡ କରି ପରେ ପକାଇବ ।

(୯) ଦହି ଭାତ

[ମାର୍ଗଶିର ମାସ ଗୁରୁବାର ଶ୍ରୀଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପୂଜା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଦହିପଖାଳ ପୁରୀ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଭୋଗରୂପେ ନିବେଦିତ ହୋଇଥାଏ ।]

ଉପକରଣ—½ କେଜି ବାସନା ଚାଉଳ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବା ½ ଲିଟର ବସାଦହି—ଘିଅ ୨ ଚାମଚ—ଜୀରା ୧ ଚାମଚ—ବଘାରିବା ପାଇଁ ଭଜା ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚ—ଖଣ୍ଡେ ଅଦାରକଟା—କିଛି କଅଁଳ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁର ପତ୍ର ବା ନାରଙ୍ଗରୁ ଫାଳେ (ଖଟାକମଳା)— ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ—ଫାଳେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଯଦି ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ଦୁଇ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଚାଉଳ ଧୋଇ ପକାଅ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ । ହୁଇସିଲ୍ ମାରିବାର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କର । ବାମ୍ଫ ବାହାରିଗଲେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ିଦିଅ । କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଅ ।

କରେଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ଅଦା ଛେଚା ପକାଇ ଭାତ ବଘାରି ଦିଅ । ବଘରା ଭାତ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ଦହିକୁ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । (ସଜ ଦହି ଆବଶ୍ୟକ) । ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ, ଲେମ୍ବୁ ପତ୍ର ପକାଅ । ଯଦି ଖଟା କମଳା ଥାଏ, ତେବେ ଫାଳେ ଖଟା କମଳାର ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ ।

ଯଦି ନୂଆ ଚାଉଳ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ½ କେ: ଜି ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୨½ ଲିଟର ପାଣି ଗରମକର । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଚାଉଳ ଧୋଇ କରି ପକାଅ । ଭାତ ଅଳ୍ପ ଟାଣ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପେଜ ଗାଳି ବାହାର କରିଦିଅ । ଏହି ଭାତକୁ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଛୁଙ୍କ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଦହି, ଲୁଣ ଓ କମଳାରସ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ଓ ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ (ଭଜା)ରୁ କିଛି ପକାଅ ।

ଦଳା ଖେଚଡ଼ି

ଉପକରଣ – ସରୁ ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅଧ କେ: ଜି, ଚୋପା ଥିବା ଫାଳ ମୁଗଡାଲି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ୪।୫ଟା ତେଜପତ୍ର, ଅଧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଦୁଇ ଚାମଚ ଧନିଆଁ ଗୁଣ୍ଡ, ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ, ୪ ଚାମଚ (ବଡ଼) ଗୁଆଘିଅ, ଫାଳେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳ ଓ ମୁଗ ଏକତ୍ର ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଗୋଡ଼ି କାଢ଼ି ସେଗୁଡ଼ିକ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣିଦିଅ । ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ଗଲେ ଗୋଟିଏ ଥାଳିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆଁ ଗୁଣ୍ଡ, ହେଙ୍ଗୁ, ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ସେଇ ଚାଉଳକୁ ହାତରେ ଘସିଦିଅ, ଯେପରି ସବୁ ଗୋଳେଇ ହେବ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଦେଢ଼ଲିଟର ପାଣି ବସାଅ । ସେଥିରେ ତେଜପତ୍ର ପକାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଇ ଦଳା ଚାଉଳକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଦିଅ ଓ ଚାଉଳ ଫୁଟି ଆସିଲେ ଜାଳ କମେଇ ଦିଅ । ଦେଖିବ ଚାଉଳ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ମଞ୍ଜି ଟାଣ ଥାଉଣୁ ପାଣି ମରିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ।

ଯଦି ଖେଚୁଡ଼ୀ ବେଶୀ ଟାଣ ଥାଏ, ତେବେ ୧ କପ୍ ଗରମ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ରଖ ।

(୧୧) ଛୁଙ୍କ ଖେଚୁଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଅଧକେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ୧୦।୧୨ଟା ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ବା ଧନିଆଁ ପତ୍ରରୁ କିଛି—୪।୫ ଚାମଚ ଘିଅ

ବା ତେଲ, ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଦୁଇଟା ଭଲ ପିଆଜର କଟା, ଗୋଟିଏ ଗାଜର, ୩।୪ ଟା ବିନ୍ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ, ଦୁଇ ଚାମଚ ବିରିଜାଇ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପାଣି ୧¼ ଲିଟରେ ଯଦି ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ କରିବ । ଡେକଚିରେ କଲେ ଦେଢ଼ ଲିଟର ପାଣି ଦେବ ।

ପ୍ରଥମେ ଡେକ୍‌ଚିରେ ତେଲ ପକାଇ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ପିଆଜ, ଅଦା, ଗାଜର, ବିନ୍ ଆଦି ସବୁ ପକାଇ ଭଜ ଓ ଚାଉଳ ଧୋଇ କରି ସେଥିରେ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଖରଡ଼ି ଦିଅ । ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଅ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଫୁଟାଅ ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ ଜୀରା ଫୁଟାଇଲା ବେଳେ ବିରିଜାଇ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର ସାମାନ୍ୟ ଦେବ ।

ହାତରେ ଦେଖିବ ଚାଉଳଗୁଡ଼ିକୁ । ମଞ୍ଜି ଟିକେ ଟାଣ ଥାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ପକାଇ ରଖ । କିଛି ସମୟ ଖୋଲା ରଖିଲା ପରେ ଥରେ ଦିଥର ଲୁହାଖଡ଼ିକାରେ ଖେଚୁଡ଼ିକୁ ଲେଉଟାଇ ବାମ୍ଫ ବାହାର କରିଦିଅ । ନଚେତ୍ ବେଶୀ ନରମ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ଝୁଙ୍କ ଖେଚୁଡ଼ିରେ ଫୁଲ୍‌କୋବି ବା ବନ୍ଧା କୋବି, ପୋଟଳ, କଞ୍ଚା କଦଳୀ ମଧ୍ୟ ପକାଇପାର । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ପରିବା ପକାଇବ ।

ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ କଲେ ଏହା ଶୀଘ୍ର ହେବ । କିନ୍ତୁ କମ୍ ପାଣି ଦେଇ ରାନ୍ଧିବ ।

ଏଇ ଝୁଙ୍କ ଖେଚୁଡ଼ିକୁ ଆଚାର ଓ ସାଲାଡ୍ ଲଗାଇ ଖୁସିରେ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ ।

ଲଞ୍ଚ ପାକେଟ୍‌ରେ କିଛି ଆଚାର ଓ ଝୁଙ୍କ ଖେଚୁଡ଼ି ନେଇ ଅଫିସକୁ ଯାଇପାର ଓ ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇପାର । ଶ୍ରମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ଲାଗେ ଓ ଏହା ନିଜ ସଙ୍ଗେ ଟିଫିନ୍ ବାକ୍‌ସରେ ନେଇ ଗଲେ ବାହାରେ ଲଞ୍ଚ ଖାଇ ଅଯଥା ଅଧିକ ଅର୍ଥ ବିନିମୟରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଏହା ରୁଚିକର ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

(୧୨) ସାଧା ଖେଚୁଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅଧ କେଜି, ମୁଗଡାଲି (ଭଜା) ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍—୪।୫ଟା ତେଜପତ୍ର ବା ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ପତ୍ର, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋର, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଦେଡ଼ ଲିଟର ପାଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡେକ୍‌ଚିରେ କଲେ ଖେଚୁଡ଼ି (ନକେଇ) ନରମ ବେଶୀ ହୁଏ ନାହିଁ, ଭଲ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇଲିଟର ପ୍ରାୟ ପାଣି ଲାଗେ ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ତେଜପତ୍ର, ନଡ଼ିଆ କୋର ଓ ଚାଉଳ, ଡାଲି ଏକତ୍ର ଧୋଇ ପକାଅ । ତାହା ଫୁଟିଲେ ଜାଳ ସାମାନ୍ୟ କମାଇ ଦିଅ । ଦେଖିବ, ଯେପରି ତାହା ଭଲଭାବେ ଫୁଟୁଥାଏ । ମଞ୍ଜି ଅଳ୍ପ ଟାଣ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ତଳେ ରଖ ଓ ଘିଅ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଯଦି ପାଣି କମ୍ ମନେକର ତେବେ ଗରମ ପାଣି ୧ କପ୍ ପଛରେ ଦେଇପାର । ଯଦି ଚାଉଳ ବେଶୀ ଟାଣ ଥାଏ ।

ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଖୋଲା ରଖିବ ଓ ତାକୁ ଥରେ ଦିଥର ଲୁହା ଖଡ଼ିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ଟିକେ ଗୋଳାଇ ଦେଲେ ଡେକ୍‌ଚିରୁ ଶୀଘ୍ର ବାମ୍ଫ ବାହାରିଯିବ ଓ ଖେଚୁଡ଼ି ବେଶୀ ନରମ ହେବ ନାହିଁ ।

ଏହି ଲେଖା ଦେଖି ସେଇ ପ୍ରଣାଳୀରେ ରାନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ ଖେଚୁଡ଼ି କଲାବେଳେ ଟିକେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ହେବ । ଥରେ ଦିଥର କଲେ ଉତ୍ତାପ ଓ ପାଣିର ମାପ ନିଜେ ଜାଣି ଯାଇପାରିବ ।

(୧୩) ଓରଆ ଅନ୍ନ

ଏହି ଅନ୍ନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଲିଙ୍ଗରାଜଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ଓ ବାସୁ-ଦେବଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ଭୋଗ ହୁଏ । ପୁରୀର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ମଧ୍ୟ ନିତ୍ୟ ଏହି ଅନ୍ନ ଭୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଅନ୍ନ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ବାସୁମତି ଚାଉଳ ହେଲେ ଭଲ ନଚେତ୍ ଯେ କୌଣସି ସରୁ ପୁରୁଣା ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ବଡଚାମଚରେ ୪ ଚାମଚ ବୁଟଡାଲି, ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡ କମଳା ବା ୨ଟା ଲେମ୍ବୁର ରସ, ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଆଘିଅ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ଚିନି, ଦୁଇଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ ଅଦାର ଛେଚା, ୧ ଚାମଚ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅରୁଆ ଭାତ ରନ୍ଧାଯାଏ, ସେଇଭଳି ଭାତ ରନ୍ଧା ପେଜ ଗାଳି ସାରିଲା ପରେ ତାହାକୁ ଏକ ଖୋଲା ଡେକ୍‌ଚିରେ ଖେଳାଇ ଦିଅ । ଭାତରୁ କିଛି ଗରମ ବାମ୍ଫ ବାହାରିଗଲେ ସେଇ ଭାତକୁ ବଘାରିବାକୁ ହୁଏ ? ଭାତ ଅଳ୍ପ ନାଣ ଥିଲେ ଭଲ ହେବ ।

ବଘାରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବୁଟଡାଲିକୁ ଅଳ୍ପ ଭିଜା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅ । ନଚେତ୍ ବୁଟଡାଲିକୁ ଭାତ ରନ୍ଧାଲାବେଳେ ପକାଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ହେବ ।

୧ କପ୍ ପାଣିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଦେବ ଓ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଚିପୁଡ଼ି ଦେବ ଓ ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ପକାଇଦିଅ । ଏଇ ପାଣିକୁ ସେଇ ଭାତରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଛିଞ୍ଚି ପକାଇ ଲୁହା ଖଡ଼ିକାରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ସେ ପାଣି ଭାତ ମିଶିଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଘିଅ ଜିରା ଦେଇ ବଘାରିଲେ ଭଲ । ନଚେତ୍ କେବଳ ଗୁଆଘିଅ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଚାରି ଚାମଚ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦେବ ଓ ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଥୋଡ଼ାଇ ରଖ ।

(୧୪) ଘଡ଼ଭାତ

ଆମ ଦେଶୀୟ ଗାଁମାନଙ୍କରେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ପିଲାଙ୍କୁ ଆଠମାସରେ "ଅନ୍ନ-ପ୍ରାସନ୍ନ" କରାଯାଏ ଓ ସେଇଦିନଠାରୁ ଦିନକୁ ଥରେ ଭାତ ସେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଯାଏ ।

ଗାଁରେ ଘସି ବା କାଠ ଚୂଲି ଲଗିଗଲା ପରେ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟିଲ୍ ମାଟି ଘଡ଼ି ବା ଉପଡେକଚିରେ ଗୃହଗୃମଚ ଗୃଉଳ, ୧ ଗୃମଚ ମୁଗଜାଇ, କଦଳୀ, ଆଳୁ, ୧୨ଟା ଶିମ ପକାଇ ଦୁଇକପ୍ ପାଣିଦେଇ ଚୂଲିର ଲିଭିଲା ନିଆଁରେ ଧୋଡ଼ାଇ କରି ବସାଇଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ୧ ଗୃମଚ ଚିନି ପକାନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ଲାଗେ ସେଇ ଭାତ ହେବାପାଇଁ । ନରମ ହେବା ଦେଖିଲେ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ଅଧଗୃମଚେ ଘିଅ ବା ଅଳ୍ପ କ୍ଷୀର ପକାଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଯାଏ ।

କାରଣ—ଆଜିକାଲି ପରି ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଏତେପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିକର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ସେତେବେଳେ ମିଳୁ ନଥିଲା, ଆଉରି ମଧ୍ୟ ଏତେ ପଇସା ମଧ୍ୟ ଦେଇ କିଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ଏଣୁ ଷ୍ଟିଲ୍ ପିଲା ବର୍ଷକର ହେଲେ ଏହିପରି ଭାତ ଖୁଆଯାଏ । ସେ ସମୟ ଗଲାଣି । ଆଉ କାଠ ଚୂଲି ବା ଘସିଜଳା ଚୂଲି କାହାର ଘରେ ନାହିଁ ।

ଏଣୁ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୂଲିରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ କରିହେବ ।

ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ର ପାତ୍ରରେ ଉପରୋକ୍ତ ଗୃଉଳ, ଡାଇ, ପନିପରିବା (ବିନ୍, ମଟର, ଗାଜର ଆଦି) ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ ବସାଇବ ଓ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ପାତ୍ରଟି କୁକ୍‌ରରେ ରଖି ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଇବ । କୁକର୍‌ରୁ ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ୍ ଦେଲା ପରେ ଜାଳ କମେଇ ଆଉ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ରଖିବ ତାପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ପରେ କୁକର୍‌ରୁ ଢାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ି ସେଇ ଖେଚୁଡ଼ି ଭାତକୁ ହାତରେ ଚକଟି (ପେଷ୍ଟ ପରି) ନରମ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଗୃମଚରେ ଖୁଆଇ ଦିଅ । ଏହି (ସଲିଡ୍‌ଖାଦ୍ୟ) ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ—୭/୮ ମାସର ଶିଶୁକୁ ଆଜିକାଲି ଫେରେକ୍ସ ତୁଲ୍ୟତ ଟିଣଖାଦ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ଦେଉଥାନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ବ୍ୟୟ-

ବନ୍ତୁଲ । ଏଣୁ ଆମ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ, ମାଆ, ମାଉସୀମାନେ ପିଲଙ୍କୁ ଚୁଡ଼ାଚୁନାକୁ ବଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଇ ଖୁଆନ୍ତି ।

ଚୁଡ଼ାକୁ ଭଲଭାବେ ପାଛୁଡ଼ ଗୋଡ଼ ଧାନ ବାଛି କରେଇରେ ସାମାନ୍ୟ ଭଜା ସାରଲାପରେ ତାକୁ ଶିଳରେ ବା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ଭଲଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କର ରଖ ।

ଏହି ଚୁନାରୁ ଦୁଇ ଗ୍ଲାମଚ, ଅଧକପେ କ୍ଷୀର ଓ ସାମାନ୍ୟ ଚନ, ଖଣ୍ଡେ ପାଚଲା କଦଳୀ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଗ୍ଲାମଚରେ ପିଲଙ୍କୁ ଖୁଆଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ଅଧିକନ୍ତୁ କମଳାରସ ବା ଟମାଟୋରସ ପକାଇ ଚୁଡ଼ାଚୁନାକୁ ମଧ ପିଲଙ୍କୁ ଖୁଆନ୍ତି ।

(୧୪) କାନକା

କାନକା ପାଇଁ ପୁରୁଣା ଅରୁଆଗ୍ଲାଉଳ ହେଲେ ଭଲ ହୁଏ । ବାସୁମଣ୍ଡି, ପିମ୍ପୁଡ଼ିବାସ ବା ଅତଉରର ପୁରୁଣା ଅରୁଆଗ୍ଲାଉଳରେ କାନକା କଲେ ଖଲଖଳିଆ (ଗୋଟା ଗୋଟା) ହୋଇ ବେଶ୍ ନରମ ଥାଏ ।

ପ୍ରତଦନ ପୁରୀ ଶ୍ରୀମନ୍ଦରରେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପାଖେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଧୂପରେ ଲାଗି ହୁଏ ।

ଆମେମାନେ ଘରେ ମାର୍ଗଶିର ଗୁରୁବାର ଓ ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା, ଗଣେଶ ପୂଜା ଆଦ ବଶେଷ ଦନମାନଙ୍କରେ କାନକା କର ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖେ ଶଙ୍ଖୁଡ଼ି ଭୋଗରେ ନୈବେଦ୍ୟ ବାଢ଼ିଥାଉ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେ: ଜ: ଅରୁଆ ଗ୍ଲାଉଳ—୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଘିଅ—ଏକ ଗ୍ଲାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ—ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପ୍ରାୟ ୧ ଗ୍ଲାମଚ—୧ ଇଞ୍ଚ ମସ୍ଣର ୩।୪ଟା ଡାଲଚନ୍—୩।୪ଟା ବଡ଼ ଅଲେଇଚର ଦାନା—୧ ଗ୍ଲାମଚ ଗୋଲମରଚର ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ—୪।୫ଟା ଲବଙ୍ଗ—୨୫ ଗ୍ରାମ୍ କାଜୁ—୨୫ ଗ୍ରାମ୍ କିସ୍‌ମିସ୍—୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚନ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଅ । ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଖବରକାଗଜ ପକାଇ ଚାଉଳକୁ ଖେଳାଇ ପାଣି ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ନଚେତ୍ କୁଲାରେ ଖେଳାଇ ଖରାରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ରଖି ଶୁଖାଅ । ଏଇ ଶୁଖିଲା ଚାଉଳକୁ କରେଇରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛିସମୟ ଭାଜ; ଏଇ ଭାଜିବାବେଳେ ଚାଉଳରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ । ପାଞ୍ଚମିନଟ୍ ଭାଜି ସାରିଲା ପରେ କରେଇରୁ ଚାଉଳ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ସେଇ କରେଇରେ କିସ୍‌ମିସ୍ ଓ କାଜୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଜି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇଲିଟର ପାଣି ବସାଅ । ସେଥିରେ ହଳଦୀ, ଲୁଣ, ତେଜପତ୍ର, ଡାଲଚିନିକୁ ଗ୍ରେଟ, ଖଣ୍ଡଖଣ୍ଡ କରିପକାଅ, ଲବଙ୍ଗ ପକାଇ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଅ, ପାଣି ଫୁଟିଲେ ଏଇ ଭଜା ଚାଉଳ ଓ ଗୋଲମରିଚ ପକାଅ ଓ ଚିନିସବୁ ପକାଇଦିଅ । ଚିନି ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରୁ ୧ କପ୍ ପାଣି ବାହାର କରି ଅଲଗା ରଖ । କାନିକା ଫୁଟି ଆସିଲେ ଜାଳ କମେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟାଅ । ଯଦି କାନିକା ଟାଣ ଲାଗେ ତେବେ ବାହାର କରିରଖିଥିବା ୧ କପ୍ ଗରମ ପାଣି ଦେବ ଓ ଆଉକିଛି ସମୟ ଧୀର ଜାଳରେ ରଖିବ ଯଦି କାନିକା ନରମ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ଅଧିକ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକ ହେବନାହିଁ । କାନିକାର ଚାଉଳଗୁଡ଼ିକ ରନ୍ଧା ସାରିଲାପରେ ଯେପରି ଗୋଟି ଗୋଟି ହୋଇ ନରମ ରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ରଖିବାକୁ ହେବ । କାନିକା ଚାଉଳ ଫୁଟିଲା ବେଳେ ବଳକା ଘିଅତକ ଦେଇଦେବ । ଏଇ କାନିକା ଚାଉଳ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଫୁଟିବାବେଳେ ଘିଅ ପକାଇଦେଲେ କାନିକା ଯାଉ ନ ହୋଇ ବେଶ୍ ଗୋଟି ଗୋଟି ହୋଇ ରହିବ ।

ପ୍ରକାଶଥାଉକି କାନିକା ରନ୍ଧିଲା ବେଳେ ଚିନି ପକାଇ ବାରମ୍ବାର ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ପଡ଼େ । ନଗୋଳାଇଲେ ତଳୁ ଚିନି ପୋଡ଼ିଯିବ । ଏଣୁ ଚିନି ପକାଇଲା ପରେ ଚଟୁରେ ଗୋଳାଇବାକୁ ହେବ ।

(୧୬) ପରିବା ବିରିଆନି

ଏହି ଅନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହଜ । କେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବାବେଳେ ବା ପରିବାର ସହ କେଉଁଠିକି 'ପିକ୍‌ନିକ୍'

କରିବାପାଇଁ ବାହାରିବାକୁ ଥିଲେ, ଏହିପ୍ରକାର ଅନ୍ନ କରିଦେଲେ ସହଜ ଓ ସୁବିଧାରେ ସୁଷମଖାଦ୍ୟଟିଏ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଟିଫିନ୍‌କ୍ୟାରିଅରେ ସଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଇହୁଏ । ଏଥି ସଙ୍ଗେ କିଛି ଆଳୁ-ଭଜା ବା ଯତ୍ନକଞ୍ଚିତ ଆଚାର ବା ଚଟଣି ନେଇଗଲେ ବାହାରେ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଆଉ ଚିନ୍ତା ରହେନାହିଁ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ କିଛି ପାଚିଲା କଦଳୀ ବା ଆପଲ୍ (ସେଓ) ନେଇଗଲେ ଭୋଜନ ତୃପ୍ତିକର ହୁଏ । ବାହାରେ ହୋଟେଲରେ ଖାଇ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ କି ପେଟ ଖରାପ ହେବାର ଅବକାଶ ନାହିଁ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେ: ଜି. ପୁରୁଣା ଅରୁଆଚାଉଳ—୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଘିଅ, ୨ଟା ଗାଜର୍, କିଛି ବିନ୍ ବା ମଟରମଞ୍ଜି, ୧ଟା ବା ଫାଳେ ବିଟ୍, ଦୁଇଟା ଉଳପିଆଜ, ୨ଟା କାପ୍‌ସିକମ୍, ଏହା ନଥିଲେ ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଦୁଇ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା କଟା, ୧ଟା ଆଳୁ ବା କଞ୍ଚା କଦଳୀ ।

ଯଦି ପାଖରେ ଥାଏ ତେବେ ଆଲମଣ୍ଡ ବା କାଜୁର ୮।୧୦ଟା, ୧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ୨ ଚାମଚ ଚିନି ଓ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ବାଛି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି କୁଲରେ ଖେଳାଇ ପାଣି ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ଖରାରେ ବା ଫ୍ୟାନ୍ ତଳେ ରଖିଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯିବ । ଏଇ ଚାଉଳକୁ କରେଇରେ ତିନିଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛିସମୟ ଭଜା କରେଇ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଡେକଚିରେ ଘିଅ ପକାଇ ଉପରୋକ୍ତ ପରିବା ସବୁକୁ ଗ୍ରେଟ କରି କାଟି ପିଆଜ ସହ ସେଥିରେ ସବୁକୁ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ଭାଜିଦେଇ ସେଥିରେ ଚାଉଳକୁ ଚାହିଁ ଅନ୍ଦାଜ କରି (ଦେଢ଼ଲିଟରେ) ପାଣି ଦିଅ ଓ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଚାଉଳ ପକାଅ । ଚାଉଳ ଫୁଟି ଆସିଲେ ଜାଳ କମେଇ ଦିଅ । ହାତରେ ଚାଉଳକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖ । ଚାଉଳ କେତେ ସିଝିଛି । ଚାଉଳ ମଞ୍ଜି

ଟିକେ ଟାଣ ଥାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ଘିଅ ଓ କାଜୁ ବା ଆଲମଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ଗୃଉଳକୁ ଭାତ ରାନ୍ଧିଲା ପରି ରାନ୍ଧ ପେଜ ଗାଳିଦିଅ ।

ଯାହା ପରିବା କାଟିଥିବ ସବୁକୁ ଘିଅଦେଇ ଭଜା ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ କରେଇରେ ଭଜ । ଏଇ ପରିବାସବୁ ହୋଇଗଲେ ଅରୁଆ ଭାତକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଘୋଡ଼ାଇକରି ରଖ ।

(ଭରଥା ଓ ଚକଟା)

ଓଲୁଅ ଭରଥା —

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଲୁଅ, ଗ୍ଲେଟ ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ଟା ଉଲିପିଆଜ, ୧ ଗୃମଚ ଭଜା ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଫାଳେ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଲୁଣ, ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଓଲୁଅକୁ ଧୋଇ ଚୋପା ସହ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ । ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଅ । ସିଝିଗଲେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଲୁଣ ଲେମ୍ବୁରସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅ । ଅଦା ଛେଚୁ, ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କାକୁ ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅ । କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଜୀରା ସୋରିଷ ଫୁଟାଇ କଟା ଲଙ୍କା ପିଆଜ ଓ ଅଦା ଛେଚୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜିଲା ପରେ ଓଲୁଅ ଚକଟା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ କରେଇରେ ଖରଡ଼ି ଦିଅ ଓ ଜୀରା ଚୂନା ପକାଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଏହି ଓଲୁଅ, କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରେ ଓ ଲିଭର୍‌କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

(କେତେକ ଓଲୁଅକୁ ଆଗ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ସେ ସିଝା ପାଣିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ ସିଝା ଓଲୁଅରେ ଭର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି ।)

ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ମଧ୍ୟ ବିଲାତିଆଳୁ, କଦଳୀ, ଦେଶୀଆଳୁ, ସାରୁ, କଲରା, କାକଡ଼ି ଓ ବାଇଗଣର ଭର୍ତ୍ତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ାକୁ ଛୁଙ୍କ କଲେ ଭଲ, ନଚେତ୍ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ସୋରିଷତେଲ, ରସୁଣ ଛେଚି ପକାଇ ସେମିତି ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଏ ।

କାଠଚୁଲି, କୋଇଲା ଚୁଲି ବା ଘସିଚୁଲିରେ ବାଇଗଣ, ଆଳୁ, ଜହ୍ନି କୁ ପୋଡ଼ି, ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭର୍ତ୍ତା କରାଯାଏ । ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲିରେ ପୋଡ଼ାର ପରିବାର ସ୍ୱାଦଠାରୁ ଚୁଲିରେ ପୋଡ଼ିବା ସ୍ୱାଦ ନିଆରା ଲାଗେ । କାଠ ଚୁଲିରେ ପୋଡ଼ିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସୋରିଷ ତେଲ, ଲୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ଚକଟିଲେ ତା'ର ଚଟକ (ସ୍ୱାଦ) ଅଧିକ ।

(ଭଜା)

(୧) ଦେଶୀଆଳୁ ଭଜା—

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଖଣ୍ଡେ ଧଳା ଦେଶୀଆଳୁ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଘିଅ, ଜୀରା, ଲଙ୍କା ଓ ସୋରିଷ । ଏଇ ବଘାରିବା ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାର—କିଛି ଜୀରା ଲଙ୍କା ଭଜା ଗୁଣ୍ଡରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଦେଶୀଆଳୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସମାନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ର ଆକାରରେ କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅ ।

କଡେଇରେ ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ଆଳୁ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଧୀମା ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ୩।୪ ମିନିଟ ପରେ ଆଳୁ ସିଝିଗଲେ ପାଣି ବେଶୀ ଥିଲେ ନିଗାଡ଼ି ଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ କଡେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ଜୀରା, ସୋରିଷ, ଲଙ୍କା ଓ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସିଝା ଆଳୁକୁ ପରଜ ଦିଅ (ବଘାରି ଦିଅ) ଓ ଜୀରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଲୁହା ଖଡ଼ିକାରେ ଗୋଳାଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ ।

ଏହିପରି କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ମାଣସାରୁକୁ ମଧ୍ୟ ଭଜା କରାଯାଏ ।

ଏଇ ଦେଶୀଆଳୁ ଓ ମାଶସାରୁକୁ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସାରିବା ପରେ ପିଠଉରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାଓ୍ୱାରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଭଜା ଯାଏ । ଗରମ ଥିଲାବେଳେ ଏଇ ଭଜା ପାଟିକୁ ଭାରି ମଜା ଲାଗେ ।

ପିଠଉ—ଦୁଇମୁଠା ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ଜୀରାକୁ ଏକାଠି ବାଟିବ, ଏଇ ବଟାରେ ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର ।

କଥାରେ ଅଛି ଭଜା ଶୀତଳ ହେଲେ ଓ ଆମ୍ବିଳ ଗରମ ଥିଲାବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହା ପାଟିକତ ସୁଆଦ ଲାଗେନି ପେଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହିତକର ନୁହେଁ ।

(୨) ଦେଶୀଆଳୁ ଭଜା—

ପ୍ରଣାଳୀ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଖଣ୍ଡେ ଦେଶୀଆଳୁକୁ ସାଇଜ୍ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଦୁଇଥର ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅ । କଡ଼େଇରେ ଗିଲାସେ ପାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ସିଝାଇ ଦିଅ । ସିଝିଗଲେ ଅଧିକା ପାଣିକୁ ନିଗାଡ଼ି ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ।

କଡ଼େଇରେ ୨।୩ ଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଜୀରା ଓ ସୋରିଷ ଫୁଟାଅ ଓ ଏତିକିବେଳେ ସେଇ ବଘାରରେ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ-ଗୁଣ୍ଡ ଛୁଞ୍ଚି ଦେଇ ସିଝା ଦେଶୀଆଳୁକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ସାମାନ୍ୟ ଘାଣ୍ଟି ଗୋଳେଇ ଦେଇ ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜୀରାଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇଦେବ ଓ ଚୁଲି ଉପରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଟିକେ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ସାରିଲା ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

କଲରା ସନ୍ତୁଳା

ଉପକରଣ—କଲରାରୁ ୮।୧୦ଟା ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ରଖ (ବଡ଼ ନୁହେଁ) ସେଇ କଲରାକୁ ଲମ୍ବାଭାବେ ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟ ।

୮।୧୦ ଗୋଲା ରସୁଣ, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ପୋଷରକୁ ବାଟି ରଖିବ, ଭଜିବାପାଇଁ କଟୁ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଲରଗୁଡ଼ିକ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଦଉଡ଼ିଆ କରିଦିଅ ଓ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି କଲରକୁ ଥଣ୍ଡା କରିଦିଅ । ପୋଷର ବାଟଣାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରେଟ ସିଝା ଆଳୁ କମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ଚୁନା ଚୁନା କରି କାଟି ମିଶାଇ ଦିଅ । କରେଇ ବା ତାୱାରେ ୨ ଗ୍ରାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଧୀରଜାଳରେ କଲରଗୁଡ଼ିକୁ ପୋଷରବଟାରେ ଗୋଳାଇ କଡ଼େଇରେ ଗଡ଼େଇ ଗଡ଼େଇ ଭଜ । ନନ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ତାୱାରେ ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ଏହା ଭଲରୂପେ ଭଜା ହୋଇପାରେ । ଧୀର ଜାଳରେ ଭଜିବ । ଏହି କଲର ସନ୍ତୁଳା ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରକ ।

(୧) ପୋଟଲ ଭଜା

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୋଟଲ (୮।୧୦ଟା ପୋଟଲ) ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଖାସିମାଂସ, ୧ଟା ପିଆଜ କଟା, ରସୁଣ, ଅଦା, ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ ମିଶ୍ରିତ ବଟାରୁ ୪ ଗ୍ରାମଚ, ଗ୍ରେଟ କରି କଟା ହୋଇଥିବା ଟମାଟୋ ୧ଟା, ଗୋଟିଏ ଆଳୁ ଓ ଭଜିବାପାଇଁ ୮।୧୦ ଗ୍ରାମଚ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋଟଲଗୁଡ଼ିକର ଉପରୁ ଟିକେ ଆଞ୍ଚୁଦେଇ ଉପର ଚୋପା ବାହାର କରିଦେବ । (କିନ୍ତୁ ପନିକରେ ବହଳ କରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବ ନାହିଁ) ତାପରେ ସେଇ ପୋଟଲର ମଝି ସ୍ଥାନକୁ ପନିକରେ ଟିକେ ଫଟାଇଦେବ । ଏଇ ପୋଟଲକୁ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ପାଣିରେ ଦଉଡ଼ିଆ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଅ ଓ ପାଣିରୁ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ଆଳୁ ଓ ମାଂସ ଖଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଣଦେଇ ପ୍ରେସର୍‌ରେ ସିଝାଇ କରି ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଆଳୁ ଓ ମାଂସକୁ ଚକଟି ଦିଅ । ମାଂସ କିମା ପରି ହୋଇଯିବ ।

ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ଭାଜ । ପିଆଜ ନରମିଗଲେ ବଟା ମସଲା ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ କଷିଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ଏଇ ମାଂସକିମା ପକାଇ କସ । ଏତିକିବେଳେ ୧ଚାମଚ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ବଳାନ୍ତି ବାଇଗଣ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଆହୁରି କିଛି ସମୟ କଷିଦିଅ । ଟମାଟୋ ସିଝିଗଲେ ଏହି କଷା କିମାକୁ ଓହ୍ଲାଅ । ଏଇ କିମାରୁ କିଛି ନେଇ ପୋଟଳ ଭିତରେ ପୁର ଦେଲାପରି ଦେଇ ମୁଦି ଦିଅ ଏବଂ ନନ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ତାୱାରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ତେଲ ପକାଇ ତାକୁ ଗଡ଼ାଇ ଗଡ଼ାଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜ । ତା'ପରେ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

ମାଂସ କିମା ନ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲା ଦେଇ ପୋଟଳ ଭଜା କରାଯାଇପାରେ ।

(୨) ଗୋଟା ବାଇଗଣ ଭଜା

ଉପକରଣ—ଛୋଟ ଛୋଟ ପେଣ୍ଡି ବାଇଗଣରୁ ୮।୧୦ଟା, ଶୁଖିଲଙ୍କା ଭଜା ଗୁଣ୍ଡରୁ ୪ ଚାମଚ, ଦୁଇ ଚାମଚ ବେସନ ବା ସୁଜି, ଅଧଚାମଚ ଚିନି, ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ ଓ ଚଉଠେ ଲେମ୍ବୁରସ, ଭାଜିବାପାଇଁ ତେଲ, ୧ ଚାମୁଚ ମେଥି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣରେ ଭୁଣ୍ଡି ଥିବ ଓ ଉପରଆଡ଼ୁ ଚାର-ଫାଳ କରି ବାଇଗଣର ଅଧାଯାଏ କାଟି ଖାଲି ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ ।

ଭଜା ଶୁଖିଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ସୁଜି ମିଶାଅ । ସେଥିରେ ଲୁଣ ଚିନି ପକାଇ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଚିପୁଡ଼ିଦେଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇଦିଅ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରୁ କିଛି ନେଇ ଗୋଟିଏ ବାଇଗଣରେ ଦେଇ ହାତରେ ବାଇଗଣକୁ ମୁଠେଇଦେଇ ଚିପି ଦିଅ । ଏହିପରି ସବୁ କରିସାରିଲା ପରେ କଡ଼େଇରେ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ଦେଇ ବାଇଗଣଗୁଡ଼ିକ ଧୀରଭାବେ ରଖି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଜାଳ ଧୀର କରି ରଖିବ ଓ କଡ଼େଇରେ ମୁଠାଏ ପାଣି ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ ।

ପାଣି ମରିଗଲେ ଝୋଡ଼ଣି କାଢ଼ି ତାକୁ ଧୀର ଭାବେ ଲେଉଟାଇ ଗଡ଼େଇ ଗଡ଼େଇ ଆଉଟିକେ ତେଲ ପକାଇ ଭାଜ ।

ଧୀର ଜାଳରେ ଭଜାକୁ ଗଡ଼େଇ ଗଡ଼େଇ ଭାଜିଲେ ସେଇ ଭଜାଟି ଭଲ ଲାଗେ ।

(୩) ମୂଳାଭଜା

ଉପକରଣ—ଦୁଇଟା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ମୂଳା, ୧ମୁଠା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ୧ମୁଠା ବୁଟଡାଲି, ଜୀରା ଅଧ ଚାମଚ, ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଭାଜିବା ପାଇଁ ତେଲ ।

ମୂଳାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ସମାନ ବ୍ୟବଧାନରେ କାଟି ଧୋଇଦିଅ । ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଏକ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ କଡ଼େଇରେ ଫୁଟାଇକରି ସିଝାଇ ଦିଅ । ଠାଣିସିଝା କରି ସେଗୁଡ଼ିକରୁ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଥାଳରେ ଥଣ୍ଡା କରିଦିଅ ।

ଅରୁଆଚାଉଳ ଓ ବୁଟକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଜୀରା ଲଙ୍କା ଦେଇ ଏକତ୍ର ବାଟି ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ସେଇ ଆଣରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ମୂଳା ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅ । ତାୱାରେ ତେଲ ପକାଇ ଏଇ ମୂଳାକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଆଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଏପଟ ସେପଟ ଲେଉଟାଇ ଭାଜ ଓ ଗରମ ଗରମ ପରିବେଷଣ କର ।

ଆଉରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ମୂଳାକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ସିଝାଇ ସାରିବା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଘିଅରେ ଭାଜିଲେ ଅଧିକ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ସୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଏଇ ସିଝା ମୂଳା ଗୁଡ଼ିକୁ ସେକି ସେକି ଭାଜିଦେବ ଓ ଜୀରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡରୁ ୧ ଚାମଚ ସେଥିରେ ଯଦି ଚାହିଁ ପକାଇବ ।

(୪) ସଜନାଛୁଇଁ ଭଜା

ଉପକରଣ—୫।୭ଟା ସଜନାଛୁଇଁ, ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ସୋରିଷ ଓ ଲଙ୍କା ବଟା, ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ, ଭଜିବାପାଇଁ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛୁଇଁଗୁଡ଼ିକରୁ ପତଳକରେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଛୁଇଁ ପକାଇ ଘୋଡ଼େଇ କରି ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ଛୁଇଁ ସିଝିଗଲେ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ସୋରିଷ ଲଙ୍କା ବାଟଣା ମସଲାରେ ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ବେସନ ବା ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଲୁଣ ପକାଅ ଓ ସେଇ ଆଣରେ ଛୁଇଁ ବୁଡ଼ାଇ ଯୋଡ଼ି, ଯୋଡ଼ି କରି ତାୱାରେ ଧୀରଜାଳରେ ଭଜ ।

(୫) କଲରା ଭଜା

କଲରା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଣୁ କଲରାକୁ ସିଝାଇ ଭର୍ତ୍ତା କରି ସାଧାରଣତଃ ଖିଆଯାଏ । ନଚେତ୍ ଭଜାକରି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଖିଆଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ରାନ୍ଧିଲେ ଖାଦ୍ୟଟି ରୁଚିକର ବୋଧ ହୁଏନାହିଁ । ଏଣୁ କଲରାକୁ ଆଳୁ ଦେଇ ସନ୍ତୁଳା, କଲରା ବେସର, କେହି କେହି ଖଟା ମିଠା ଦେଇ କଲରାରେ ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି ।

କଲରାକୁ ସୋରିଷ ପୁର ଦେଇ ଗୋଟା ଭଜିଲେ ବଢ଼ିଆ ଲାଗେ ।

ସମାନ ରକମର ୮।୧୦ଟା କଲରାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରୁ କଲରା ଅଧପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିରିଦିଅ ଓ କରେଇରେ ଲୁଣ ସାମାନ୍ୟ ଟିକେ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇକରି ସିଝାଇ ଦିଅ ଓ ସିଝିଗଲେ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ସୋରିଷ, ୮।୧୦ କୋଳା ରସୁଣ ଓ ଦୁଇଟି କଞ୍ଚା- ଲଙ୍କାକୁ ଏକତ୍ର ବାଟିକରି ରଖ ଓ ସେଥିରେ ୧ ଗ୍ରାମଚ ତେଲ, ସାମାନ୍ୟ

ଲୁଣ ଓ ଚାଉଳଚୂନା ବା ଅଁଠାରୁ ଚାମଚେ ଗୋଳାଇ ସେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମସଲାରୁ କଲରା ଭିତରେ କଟ୍ଟୁ ପୁର ଦେଇ ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଗଡ଼େଇ ଗଡ଼େଇ ଭାଜ । କଲରାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଖରକଡ଼ ତେଲରେ ଭାଜ ହୋଇଗଲେ ତାହା ରୁଚିକର ହୁଏ ।

ଦେଶୀଆଳୁ ଯେପରି ଭଜା ଯାଏ, ସେହିପରି ପ୍ରଣାଳୀରେ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ମଧ୍ୟ ଭଜା ହେଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଆଳୁର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାରେ ଭଜା କରାଯାଏ । ବାଟଣା ନ ଦେଇ ଓ ପିଆଜ ରସୁଣ ନପକାଇ ଖାଲି ବାଇଗଣ ଭଜା ଯାଏ । ସେହିପରି ଭୂଇଁକଖାରୁ ଓ କାଙ୍କଣ ମଧ୍ୟ ଭଜାଯାଏ ।

(୭) ମହୁରଡ଼ା

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ମହରଡ଼ା, ଭାଜିବା ପାଇଁ ୩।୪ ଚାମଚ ତେଲ, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ।

ଶିମ୍ବ ପରି ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ ଓ ଓସାରିଆ ଫଳ । ଏହାକୁ କେହି କେହି ମଧୁରତରଡ଼ା କହନ୍ତି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମହରଡ଼ାଗୁଡ଼ିକ କଅଁଳିଆ ହୋଇଥିଲେ ଭଜା ଭଲ ଲାଗେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶିମ ଭଳି ଦୁଇପଟୁ ଶିଅ ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବରେ କାଟି ଧୋଇଦିଅ । କଡ଼େଇରେ ଦି କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ସିଝାଇ ଦିଅ । ସିଝିଗଲେ ପାଣି ବାହାର କରିଦିଅ । କଡ଼େଇ ବା ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ ଫୁଟାଇ ସିଝା ମହରଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଗୋଟି ଗୋଟି ଲେଉଟାଇ ଭାଜ । ଭଲ ଭାବେ ପରିବାରୁ ପାଣି ଶୁଖି ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ । ଆବଶ୍ୟକ ମନେକଲେ ଜିରା ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇପାର ।

ଡାଲି

ଭାତ ଡାଲି ତିଅଣ ଓଡ଼ିଆମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଏକାପରି ରାନ୍ଧଣା ଖାଇବାକୁ

ରୁଚିକର ହୁଏନାହିଁ । ଏଣୁ ବେଳେ ବେଳେ ଭାତ, ଡାଲି ତରକାରୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ କଲେ ଖାଇବାକୁ ରୁଚିକର ବୋଧହୁଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଓଡ଼ିଶା ମୁଲକରେ ହରଡ଼ (ଦେଶୀ ହରଡ଼ ବା କାନ୍ଦୁଲ), ମସୁର, ଚଣା, ବୁଟ, ମୁଗ, ବିରି ଓ କୋଳଥ ଆଦି ରବି ଶସ୍ୟ ଡାଲି ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଯେକୌଣସି ଜାଇକୁ ହଳଦୀ, ଲୁଣ ଦେଇ ପ୍ରେସର୍ କୁକରରେ ସିଝାଇ ସାରିଲା ପରେ ଡାଲି ହୁଏ । ଏହି ଡାଲିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଛୁଙ୍କ କରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମହକ (ବାସନା) କରିପାରିଲେ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏପ୍ରକାର ଡାଲି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

(୧) ବିରି ଡାଲି

ଏହି ଡାଲି ଖୁବ୍ ପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଗାଁର ଗୃଷୀ ପରିବାରମାନେ ବିଲରେ ଅଧିକ ରବିଶସ୍ୟ ଅମଳ କରନ୍ତି, ତାହାକୁ ଡାଲି ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଏଇ ଡାଲିଜାତିଯ୍ଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସାଧାରଣତଃ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

କୋଳଥକୁ ଯେପରି ବାଲି କରେଇରେ ଭଜାଯାଏ, ଅବିକଳ ସେଇଭଳି ଗୋଟାବିରିକୁ ମଧ୍ୟ ଭଜା ଯାଇ ତାକୁ ରଗଡ଼ି, ଚୋପାକାଢ଼ି ଜାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ତା' ନହେଲେ ଚୋପାଛଡ଼ା ବିରିକୁ ଆଣି ଡାଲି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଗ ଖାଲି କରେଇରେ ଭାଜିବାକୁ ପଡ଼େ, ତା'ପରେ ଯାଇ ଡାଲି ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବିରିଜାଇ, ୨।୩ଟା ତେଜପତ୍ର, ଅଳ୍ପ କୋରାନଡ଼ିଆ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ବଘାରିବାପାଇଁ

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟା, ଜୀରା ଓ ସୋରିଷରୁ ୧ ଚାମଚ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଘିଅ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର ଅଦା ଛେଚାରୁ କିଛି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—୧ ଲିଟର ପାଣି ପ୍ରେସର୍ କୁକରରେ ଦେଇ ସେଥିରେ ଭଜା ବିରିଜାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । କୁକର ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲେ ଗ୍ୟାସ ବନ୍ଦକର । କୁକରରୁ ବାମ୍ଫ ବାହାରିଗଲେ ତାହାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବଘାର ଦିଅ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରି ପକାଅ ।

ଅନ୍ୟଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ପକାଇ ଲଙ୍କା, ସୋରିଷ, ଜୀରା ଫୁଟାଇ ଅଦା ପକାଅ । ଏସବୁ ସାମାନ୍ୟ ଭଜା ହୋଇଗଲେ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର ଟିକେ ସେଇ ପରଜଣାରେ ଛୁଞ୍ଚିଦେଇ ଡାଲିକୁ ବଘାରି ଦିଅ । ବଘାରର ଏଇ ମହକ ହିଁ ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାପାଇଁ ଲାଳ ଜନ୍ମାଏ ।

(୨) ହବିଷ ଡାଲମା

ଏହି ଧରଣର ଡାଲମା ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ପ୍ରତି ସୋମବାର ଦିନ ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ବିଧବା ମହିଳାମାନେ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସଟିଯାକ ଏଇଭଳି ଡାଲମା ହବିଷାନ୍ନ ଘରେ ରାନ୍ଧି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ନୈବେଦ୍ୟ ଦେଇ ଘରେ ପାରଣା କରନ୍ତି । ଏଇ ହବିଷ ତିଅଣ ସାଇପଡ଼ିଶା ଭିତରେ ଦିଆନିଆ ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚାମୁଗଜାଇ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୨ଟା କଞ୍ଚାକଦଳୀ ¼ କେ:ଜି ପୁଆସାରୁ, ଓଉ ଫଡ଼ାଏ ବା ଖଟା କମଳା ୧ଟା, (ନାରଙ୍ଗ) ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୪ ଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ, ପରିଜିବା ପାଇଁ ଲଙ୍କା ଓ ଜୀରା, ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ୪ ଚାମଚ ଜୀରାକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରିବ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋରା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟିଏ ଡେକ୍ଚିରେ ପାଣିଦେଇ ଗରମ କର ଓ ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ମୁଗଜାଇ ଧୋଇକରି ପକାଅ ଓ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଓ ସାରୁକୁ ସମାନ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଦୁଇ ତିନିଥର ଭଲଭାବେ

ଧୋଇ ସେଥିରେ ପକାଅ । ମନେରଖ ହଳଦୀ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଲୁଣ ପକାଅ । ପରିବା ସିଝିଗଲେ ଓଉ କଟା ବା ଖଟା କମଳାର ରସ ପକାଅ ଓ ଚୁଲିରୁ ବାହାର କରିଆଣ ।

କରେଇରେ ଲଙ୍କା ଜୀରା ପକାଇ ଗୁଡ଼ ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଡାଲମାକୁ ବଘାରିଦିଅ ଓ ଜୀରାଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ । ଅଦା ଛେଚା ମଧ୍ୟ ବଘାରିଲାବେଳେ ଦେଇପାର ।

(୩) ବୁଟ ଡାଲି

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବୁଟଡାଲି, ଘିଅ ୪ ଚାମଚ, ଜୀରା ଲଙ୍କା ପରଜିବା ପାଇଁ, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର ଓ ଦୁଇଚାମଚ ଚିନି, ଜୀରା ଦୁଇ ଚାମଚ ଓ ଡାଲଚିନି ଦଖଣ୍ଡ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରିବ, ଅଧ କପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ଏକ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ବୁଟଡାଲି ଧୋଇକରି ପକାଅ । ଲୁଣ ଅନ୍ଦାଜ କରି ପକାଅ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦେଇ ପ୍ରେସର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କର । କୁକର୍ ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲା ପରେ ଗ୍ୟାସକୁ ଧୀମା ଜାଳରେ ୩।୪ ମିନଟ୍ ରଖ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କର ।

କୁକର୍‌ରୁ ବାମ୍ପସବୁ ବାହାରିଗଲେ ଦେଖ ଡାଲି କେତେ ପରିମାଣରେ ସିଝିଛି ଓ ପାଣି କମ ଅଛି କି ? ଯଦି ପାଣି କମ୍ ଥାଏ ତେବେ ବଘାରିଲାବେଳେ ଆଉ କପେ ଗରମ ପାଣି ଦେବ । ବୁଟଡାଲି ବେଶୀ ପତଳା ହେଲେ ସୁଆଦ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

କଡେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ଜୀରା ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ ଡାଲିତକ ପରଜି ଦିଅ । ଚିନି ଓ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ।

ଯଦି ରାଗ ଚାହିଁ ତେବେ ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ କଲାବେଳେ ୨ଟା ଲଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇବ ।

(୪) କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲି

ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହରଡ଼ । ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲାରେ ଏହି ଡାଲିରେ ପ୍ରାୟ ସମ୍ଭାରୁ ହୁଏ । ଏହି କାନ୍ଦୁଲ ସେଠାରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଚାଷ ହୁଏ ।

ଆମ ଓଡ଼ିଶା ମୁଲକର କେତେକ ଗାଁ ଓ କୋଡ଼ ଦେଶରେ ଏହାର ଚାଷ ଅଛି । ଏହାକୁ ଦେଶୀ ହରଡ଼ ବୋଲି କହନ୍ତି । କାନ୍ଦୁଲକୁ ଭାଜି ରଗଡ଼ି କରି ଫାଳ କରାଯାଏ । ଏହି ଡାଲିର ବାସନା ଭିନ୍ନ ରକମର ।

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କାନ୍ଦୁଲ ଡାଲି, ୧ଲିଟର ପାଣି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଘିଅରେ ୨ ଚାମଚ ଘିଅ, ଆମ୍ବୁଲ ଖଣ୍ଡେ ବା ଦେଶୀ ଟମାଟୋ ୨ଟା, ବଘାରିବାପାଇଁ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପାନମଧୁରୀ, ସୋରିଷ ଓ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ରରୁ କିଛି । ଚାହିଁଲେ ରସୁଣ ୩।୪ କୋଳା ମଧ୍ୟ ଛେଚି ବଘାରିପାର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରେସର୍‌କୁକର୍‌ରେ ପାଣି ଦେଇ ହଳଦୀ ଲୁଣ ପକାଅ ଓ ଡାଲି ଧୋଇପକାଇ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲେ ଜାଳ ଧିମା କରି ଆଉ ୩।୪ ମିନଟ୍ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ବାମ୍ଫ ଗଲାପରେ କରେଇରେ ଉପରୋକ୍ତ ପରିଜିଣା ଓ ଭୃସଙ୍ଗ-ପତ୍ର ଦେଇ ଡାଲିକୁ ପରିଜି ଦିଅ । ଘିଅ ଓ ଆମ୍ବୁଲ ପକାଅ ଓ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକରି ରଖ । ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୫) ମୁଗ ଡାଲି

ମୁଗଡାଲି ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ମଠ ମନ୍ଦିରରେ ଠାକୁରଙ୍କର ମଣୋହିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଗୋଟାମୁଗକୁ ବାଲିହାଣ୍ଡି ବା କରେଇରେ ବାଲି କିଛି ପକାଇ ଭାଜି ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଗୋଟା ମୁଗକୁ ଫାଳକରି

କାଣ୍ଡି ଫେୃପା ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କୁଲରେ ପାଚ୍ଛୁଡ଼ାଯାଏ । ଏହା ଭଜା ମୁଗର ଡାଲି ହେଲା । କିନ୍ତୁ କଞ୍ଚାମୁଗ ଜାଇକୁ ମଧ୍ୟ କରେଇରେ ଭଜି ଡାଲି ତିଆରିକଲେ ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ ।

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଭଜା ମୁଗଜାଇକୁ ୧ କପ୍ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ହଳଦୀ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ, ଜୀରା, ସୋରିଷ ଦୁଇଚାମଚ, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ୨।୩ଟା ଲଙ୍କା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଦେଡ଼ ଲିଟର ପାଣି ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ଦେଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର ଓ ଜାଇ ଧୋଇପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣୀ ବନ୍ଦ କରି ଚୂଲିରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୂଲି ବନ୍ଦ କର ।

ଅନ୍ୟଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ପକାଇ ଲଙ୍କା ସୋରିଷ ଦେଇ ଡାଲିକୁ ବଘାରିଦିଅ ଓ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଡାଲିକୁ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଡାଲମା

ପୂଜା ପାର୍ବଣ ଦିନେ ବା ସୋମବାର କି ଗୁରୁବାର ଦିନ ସାଧାରଣତଃ ଓଡ଼ିଆ ଘରେ ଆମିଷ ରନ୍ଧାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହି ଦିନ ଅରୁଆ ଅନ୍ନ ସହିତ ଡାଲମା, ଶାଗ ଓ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ବା ଦେଶୀଆଳୁକୁ ଘିଅରେ ଭଜି ଅନ୍ନ ପାରଣା କଲେ ଭୋଜନଟି ବେଶ୍ ତୃପ୍ତିକର ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—ହରଡ଼ ଜାଇ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଭଜା ମୁଗଜାଇ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ବୁଟଜାଇ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ଏଥିପାଇଁ ପରିବା ହେଲା—୧ଟା କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ଦୁଇଟା ବା ଗୋଟାଏ ବାଇଗଣ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଖଣ୍ଡେ ଦେଶୀ ଆଳୁ, ୩।୪ଟା ପୁଆସାରୁ, ଖଣ୍ଡେ ଛୋଟ କଖାରୁ ଓ ଦୁଇଟା ଵିଲାତିଆଳୁ । ଏଥିରୁ ଯେଉଁ ପରିବାଟି ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳିବ । ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋରା ।

ଡାଲମା ବଘାରିବା ପାଇଁ ଗୁଆଘିଅ ବା ଡାଲଡା ୩ ଗ୍ରାମଚ, ସୋରିଷ, ଜୀରା ଓ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା କଚ୍ଛ ବଘାରିବା ପାଇଁ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ, ଗୁଣ୍ଡ, ଜୀରା ୪ ଗ୍ରାମଚ, ଦୁଇଟା ଲଙ୍କା ଓ ଅଧଗ୍ରାମରେ ମେଥିକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସମସ୍ତ ପରିବାକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ୨।୩ ଥର ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ନଡ଼ିଆ କୋରି ରଖ । ପ୍ରେସର୍ କୁକ୍‌ରରେ ଦେଢ଼ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ତେଜପତ୍ର ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ଓ ଜାଇଡକ ସବୁ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପକାଅ । ପାଣିରେ ଜାଇ ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ କଟା ପରିବା, ନଡ଼ିଆକୋରା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ପ୍ରେସର୍‌କୁକର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣୀ ବନ୍ଦକରି ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୂଲିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସୁଇଚ୍ ଦେଇଦିଅ । ଅନ୍ତତଃ ତିନି ଚାରି ମିନିଟ୍ ପରେ କୁକର୍ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୂଲିର ଜାଳ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ । ନଚେତ୍ ପରିବା ବେଶୀ ସିଝି ଯିବ ।

କୁକର୍‌ରୁ ଗ୍ୟାସ୍‌ତକ ବାହାରିଗଲେ ଆଉଏକ କଡ଼େଇରେ ଘିଅରେ ଜୀରା ସୋରିଷ ଲଙ୍କା ଦେଇ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଡାଲମାକୁ ଛୁଙ୍କ କରିଦିଅ । ଦରକାର ମନେ କଲେ ଆଉ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇପାର । ଜୀରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ମସଲା ପକାଇ ଧୀର ଭାବେ ଡାଲମାକୁ ଘାଣ୍ଟି କଡ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ବାହାରେ ରଖ ।

(୭) କୋଳଥ ଡାଲି

୩୦-୪୦ ବର୍ଷ ତଳେ ଶୀତଦିନେ ବା ବର୍ଷାଦିନେ କୋଳଥ ଡାଲି ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ହେଉଥିଲା । ଥଣ୍ଡା, ଶର୍ଦ୍ଦି ହେଲା ବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ଅରୁଚିକର ବୋଧ ହେଉଥିଲେ ଏହି କୋଳଥ ଡାଲିକୁ ରସୁଣ, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ଆମ୍ବୁଲ ଖଣ୍ଡେ ପକାଇ ରାନ୍ଧି ଖାଉଥିଲେ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଗାଁର କୃଷୀଭାଇମାନେ ଓ ଗରିବ ଦିନମଜୁରିଆଙ୍କ ଘରେ ଏହାହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଡାଲି ଆଗେ ଥିଲା । କୋଳଥକୁ ଜାଉକରି ମଧ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ଦ୍ଦିନାଶକ ।

କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କୋଳଥ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଇମାନଙ୍କ ଭଳି ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣରେ ଡାଲି ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲାଣି । କାରଣ କୋଳଥ ଡାଲିର ଔଷଧୀୟଗୁଣ ପ୍ରତି ଡାକ୍ତରମାନେ ଆମକୁ ଅବଗତ କରାଇ ଦେଲେଣି । ବିଶେଷତଃ "ପଥୁରି" ରୋଗର ନିରାକରଣ ବା ଉପଶମ ପାଇଁ ଏଥିରେ ଔଷଧୀୟଗୁଣ ରହିଛି ବୋଲି ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମତ ଦେଲେଣି । ଏହା ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ଡାଲିକୁ ରାନ୍ଧି ଜାଣିଲେ ସୁଆଦ ଲାଗେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏଇ ଡାଲି ହଜମ ହୁଏନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ସିଝା ଡାଲିର ନିରୋଳା ପାଣି କାଢ଼ି ପିଇବାକୁ ଦେଇପାର । ଭୂରି ରୁଚ ।

କୋଳଥ ଡାଇ ସାଧାରଣତଃ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହୁଏନାହିଁ । ଏଣୁ ଗୋଟା କୋଳଥ କିଣି ତାକୁ କଡେଇରେ କିଛି ବାଲି ଦେଇ କୋଳଥକୁ ଭଜିବାକୁ ହୁଏ । କୋଳଥଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଇ ଚୂଡ଼ୁଚୂଡ଼ୁ ହୋଇ ଫୁଟିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଚାଲୁଣିରେ ଚାଲିଇ ଦିଅ ବାଲି ବାହାରିଯିବ । କୋଳଥ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଚକିରେ ବା ସିମେଣ୍ଟ ଚଟାଣରେ ଶିଳପୁଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଗଡ଼ି, କୁଲାରେ ପାଛୁଡ଼ି ଚୋପା ବାହାର କରିଦିଅ । ଏହି କୋଳଥ ଡାଇ ଡାଲି, ସୁପ୍ ଓ ଡାଉରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

(୭) କୋଳଥ ଡାଲି

ଉପକରଣ – ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଭଜା କୋଳଥଡାଇ, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର ବା ବଘାରିବାପାଇଁ କଅଁଳ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଦେଢ଼ ଲିଟର ପାଣି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ୧ଖଣ୍ଡ ଆମ୍ବୁଲ ବା ଦୁଇପୁଟ ତେନ୍ତୁଳି, ୧ ମୁଠା ମୁଗଡାଇ ।

ବଘାରିବା ପାଇଁ ୩।୪ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ୬।୭ କୋଳା ରସୁଣ ଛେଚା, ଦୁଇ ଗ୍ରାମର୍ ସୋରିଷ ଓ ପାନମଧୁରୀ, ଦୁଇ ଗ୍ରାମର (ବଡ଼) ତେଲ ।

ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ପାଣିଦେଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ତେଜପତ୍ର ପକାଅ । କୋଳଥଡାଇ ଓ ମୁଗଡାଇ ଧୋଇ କରି ପକାଅ । (ମୁଗଡାଇ

କେବଳ ଡାଲକୁ ବଦ୍ଧଳଆ କରିବାପାଇଁ) ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ଦୁଇଥର ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲା ପରେ ଗ୍ୟାସକୁ ଧୀମା କରିଦିଅ । ଧୀମା ଜାଳରେ ୫ ମିନିଟ୍ ବସିଲା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କର । ଡାଲି ଯଦି ସିଝି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ଡାଲଘଣ୍ଟାରେ ବା ଚାମଚିରେ କିଛି ସମୟ ଘାଣ୍ଟି ବଦ୍ଧଳଆ କରିଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପାନ-ମଧୁରୀ, ସୋରିଷ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ଓ ରସୁଣ ଦେଇ ଡାଲକୁ ପରଜିଦିଅ । ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ ଓ ଉଷୁମ ଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟବହାର କର ।

ମସୁର ଡାଲି

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମସୁରଡାଲି, ୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବା ୧ ଲିଟର ପାଣି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ତେଜପତ୍ର ଓ କିଛି ନଡ଼ିଆ କୋରା ।

ବଘାରିବା ପାଇଁ ଘିଅ, ଜୀରା, ସୋରିଷ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା । ଖଣ୍ଡେ ଅ.ମ୍ବୁଲ ଓ ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ଚିନି, ଅଳ୍ପ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ କରେଇରେ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ପକାଇ ଡାଲିକୁ କିଛି ସମୟ ଖରଡ଼ି ଦେବା ପରେ ଗରମପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଓ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଇଦିଅ । କୁକର୍ ହାଣ୍ଡିରେ କଲେ ଶୀଘ୍ର ହୁଏ କିନ୍ତୁ କୁକର୍ ଥରେ ହୁଇସିଲ୍ ଦେଲେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲି ବନ୍ଦ କର ।

କୁକର୍‌ରୁ ବାମ୍ଫ ବାହାରିଗଲା ପରେ ଡାଲିକୁ କରେଇରେ ଘିଅରେ ଛୁଙ୍କ କର । ଏଇ ଛୁଙ୍କ ଦେଲାବେଳେ ଅଦା ଛେଚି ପକାଇଲେ ଆହୁରି ଭଲ । ସାମାନ୍ୟ ଖଟା ଓ ମିଠା ପକାଅ, ଗରମମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଚୁଲି ଉପରୁ ଡାଲିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ ।

ମସୂର ଡାଲରେ ନଡ଼ିଆ ନପକାଇ ମସଲା ଓ ଘିଅରେ ଛୁଙ୍କ ନକରି, ତେଲରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଦାଛେଚୁ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ଓ ଜୀରା, ସୋରିଷ ରସୁଣ ଦେଇ ଛୁଙ୍କ କରାଯାଇପାରେ । ଆମ୍ବୁଲ ଓ ତେନ୍ତୁଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଟମାଟୋ ୧ଟା ଦେଲେ ବି ଡାଲି ଭଲ ଲାଗେ ।

ଗୃହିଣୀର ଇଚ୍ଛାରେ ମନ ଥିଲେ ଓ ସେ ଯାହାପାଇଁ ରାନ୍ଧୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ରୁଚି ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲେ ସେ ଆନ୍ତରିକ ଭଲଭାବେ କେତେ ପ୍ରକାରେ ସେଇ ପଦାର୍ଥକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରିବେ । ନିବିଷ୍ଟ ମନରେ ଗୃହିଣୀ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥଟି ରାନ୍ଧିବେ ତାହା ଅପୂର୍ବ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇ ତୃପ୍ତିଦାୟକ ହେବ ।

ଆମିଷ

ପୂର୍ବକାଳରୁ ଓଡ଼ିଶା ମୂଲକର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆ ଗୃହସ୍ଥ ପାଇଁ ମାଛ ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଆସିଛି । ଯେଉଁଦିନ ଭଲ ମାଛ ତିଅଣ (ତରକାରି)ଟିଏ ହେଉଥିବାର ପରିବାରର ଲୋକେ ଜାଣନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାରି ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି । ପାଗ ଯୋଗରୁ ରାନ୍ଧୁ ରାନ୍ଧୁ ତିଅଣ ବେଶୀ ସୁଆଦ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶାକ ଶବ୍ଜିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଓଡ଼ିଆ ଗୃହିଣୀମାନେ ନିଜର ଶାଶୁ, ଶଶୁର ଓ ସ୍ୱାମୀ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ ଘରେ ମାଛ ଥିବା ଦିନ ଅଯଥା ପରିବା ଗୁଡ଼ାଏ ନ ରାନ୍ଧି ଯେବେ ଭଲଭାବେ ମାଛ ତିଅଣଟିଏ କରିଦିଅନ୍ତି ତେବେ ସମସ୍ତେ ଆନନ୍ଦରେ ଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆଣୀଙ୍କର ମାଛ ରନ୍ଧାର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି । ଓ ସେଭଳି ବ୍ୟଞ୍ଜନର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାଦୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଅଛି । ଠାକୁରାଣୀ ପୂଜା ଓ ଦୁର୍ଗାଷ୍ଟମୀରେ ମଧ୍ୟ ଏଇଭଳି ମାଛ ତରକାରି ନୈବେଦ୍ୟ ଥାଳରେ ନିବେଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ 'ମାଛକାଳିଆ' ଓ ମାଛ ମହୁରି ଓ ମାଛ ବେସରିଦ ତରକାରି । ଆମିଷ ତରକାରିକୁ ରାନ୍ଧି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ ଆଣିଲେ ତାହା ରୁଚିକର ବୋଧହୁଏ । ଗୃହିଣୀର ପ୍ରଶଂସା ଗାନ କରାଯାଏ ।

(୧) ମାଛ କାଳିଆ

କଣ୍ଡି ମାଛରେ ମାଛ କାଳିଆ ଭଲ ହୁଏ । ରୋହି, ଭାକୁର ମାଛର କାଳିଆ ଅଧିକ ସୁଆଦ ଲାଗେ । ଏହି ମାଛକାଳିଆ ଦୁର୍ଗାଷ୍ଟମୀରେ ଅନ୍ନ ଭୋଗରେ ଲାଗିଥାଏ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଭୁଆସୁଣୀ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖେ ପ୍ରସାଦ ଲାଗିଥାଏ ।

ଉପକରଣ—୧ କେ.ଜି ଭାକୁର ମାଛ, ୩ଟା ଉଳପିଆଜ, ଅଧକପ୍ ବସାଦହି, ଜୀରା, ଧନିଆଁ, ପୋସ୍ତ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଛୋଟ ଚାମଚରେ ୨ ଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ନେଇ ୨ଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ସହ ଚକ୍‌କଣ ଭାବେ ବାଟି ରଖ । ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବର ୩/୪ ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନି, ୩/୪ଟା ଲବଙ୍ଗ ଓ ୨/୩ଟା ଗୁଜୁରାତି ଏକାଠି ଗୁଣ୍ଡକରି ରଖ । ପରିମାଣାନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ, ଲଙ୍କା ନ ବାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଲଙ୍କାରୁ ୧ ଚାମଚ ପକାଇଲେ ଭଲ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମାଛକୁ ସମାନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ, ମୁଣ୍ଡକୁ ନକାଟି ଗୋଟା ରଖିଲେ ଭଲ, ମାଛ ଧୋଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଦିଅ, ନଡ଼ିଆ କୋରିରୁ ରସ ବାହାର କର ।

(କୋରା ନଡ଼ିଆରେ କପେ ଗରମ ପାଣି ଦେଇ ନଡ଼ିଆକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମର୍ଦ୍ଦି ଦିଅ ଓ ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଛାଣିକରି ରଖ)

ବଟା ମସଲାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ଛାଣିକରି ପାଣି ରଖ । ଖଦା ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ ।

ମାଛକୁ କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ପ୍ରଥମେ ଭାଜି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ, ସେଇ କରେଇରେ ଆଉ କିଛି ତେଲ ଦେଇ କଟା ପିଆଜ ସବୁ ଧୀର ଜାଳରେ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଦେଇ ଛଣା ମସଲା ପାଣି କରେଇରେ ଦେବ । ମସଲା ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଓ ଭଜା ମାଛତକ ପକାଇବ ଓ ନଡ଼ିଆରସ ଦେବ । ସବୁ ଫୁଟି ବହଳ ଝୋଳ ହୋଇଗଲା ବେଳକୁ ଦହି ଓ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଚୁଲିରୁ କରେଇ ଓହ୍ଲାଇବ ଓ ଗରମ ଥିବା

ଅବସ୍ଥାରେ ପରସିବ । ସାବଧାନ ! ମାଛକୁ ବେଶୀ କଡ଼ା କରି ଭାଜିବ ନାହିଁ ।

(୬) ମାଛ ମହୁର

ଅଳ୍ପ ମାଛ ଥିଲେ ପରିବା ପକାଇ ସାଧାରଣତଃ ଭୋଜଭାତ ପାଇଁ ମହୁର ତିଆଣ କରନ୍ତି । ଏଭଳି ତିଆଣ ମଧ୍ୟ ଠାକୁରାଣୀମାନଙ୍କ ପାଖେ ରନ୍ଧାଯାଇ ଭୋଗ ଲାଗିଥାଏ । ସବୁ ପ୍ରକାର ମାଛରେ ମହୁର ତରକାରି କରାଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ, ଛୋଟ ମାଛ ଓ ସମୁଦ୍ର ମାଛରେ ଏହା କରାଯାଏ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେ.ଜି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି, ୩ଟା ଆଳୁ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଦେଶୀଆଳୁ, ୧ଟା କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୪ ଚାମଚ ତେଲ, ୮/୧୦ଟା ଛୋଟ ପିଆଜ ବା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଭଳି ପିଆଜର ବଟା, ୧୫ଟା ଫଳବଡ଼ି, ୪ ଚାମଚ ଜୀରା, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଓ ବଡ଼ ଡାଲଚିନି ଦୁଇଖଣ୍ଡ, ୨ଟା ଗୁଜୁରାତି । ଏହି ମସଲା ସବୁକୁ ଟିକେ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ, ଗୋଟିଏ ବାଇଗଣ ଓ ୮/୧୦ କୋଳି ସାରୁ ମଧ୍ୟ କାଟିକୁଟି ସଫା କରି ଧୋଇ ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛରୁ ମୁଣ୍ଡ, ଗୋଡ଼ ଓ ମଝି ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ଉପରୋକ୍ତ ପରିବା ସବୁ କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୧ ଲିଟର ଅନ୍ଦାଜ ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ପରିବାତକ ଯୋଗାଡ଼ ଡାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ଡେକ୍‌ଚି ଓହ୍ଲାଇ ରଖ । ପରିବା ଟିକେ ଟାଣ ଥାଉଣୁ ଓହ୍ଲାଇବ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଫୁଟଣ ପକାଇବା ପରେ ପିଆଜ ବଟା ଓ ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ ପକାଇ ଖରଡ଼ିବ । ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ସିଝି ଲାଲ୍ ଦେଖାଗଲେ ସେଥିରେ ଏହି ସିଝା ପରିବା ଓ ଭଜା ବଡ଼ି ପକାଇବ । ସିଝା ପରିବାରେ ଯଦି ପାଣି ନଥାଏ ତେବେ କପେ ଖଣ୍ଡେ ପାଣି ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଅ । ପରିବା ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ

ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ଓ କଡ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ମାଛର ମହୁର କରାଯାଏ ।

(୩) ବସାଦହି ମାଛ (ଦହିମାଛ)

ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ମାଛର ଲାଞ୍ଜ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟତୀତ (ଅନ୍ୟ) ମଝି ମାଛତକ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ମାଛ ତରକାରୀରେ ବେଶୀ ମସଲା ଓ ତେଲର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଉପକରଣ—ସାତ/ଆଠଖଣ୍ଡ ବଡ଼ କଟାମାଛ, ଅଳ୍ପ ଖଟା ହୋଇଥିବା ଦହି ୧ କପ୍, ବଡ଼ ଆକାର ପିଆଜର କଟା ୧ଟା, ଖଣ୍ଡେ ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବର ଅଦା, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର କିଛି, ଏକତ୍ର ବଟା ମସଲା, ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ବଘାରିବା ପାଇଁ କିଛି ଫୁଟଣ, ଲଙ୍କା ଓ ଶୋରିଷ ତେଲ ୪ ଚାମଚ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଓ କିଛି ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମାଛକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଅଳ୍ପ ଭାଜିରଖ । ଖରଭଜା କରିବ ନାହିଁ । ଦହିରେ ଲୁଣ, ପିଆଜକଟା ଓ ବଟା ମସଲା ଆଦି ପକାଇ ଆଧ ଘଣ୍ଟା ଚାରିକରେ ଗୋଳାଇ ରଖ ଓ ସେଥିରେ ଭଜା ମାଛକୁ ପକାଅ ।

ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଫୁଟଣ ଲଙ୍କା ଦେଇ ଦହିମାଛକୁ ପକାଇ ଦିଅ । ଧୀର ଜାଳରେ ମାଛକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଅ । ପାଣି ବେଶୀ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦହି ମାଛ ତରକାରି ଜୁକୁଜୁକିଆ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡରୁ ୧ ଚାମଚ ପକାଇ ଚୁଲିରୁ କଡ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଏଥିରେ ତେଲ ମସଲା ବେଶୀ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏଣୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ରୋହି, ଭାକୁର, ଭେକ୍ଟି ଓ ଇଲିସି ମାଛରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ତରକାରି କରାଯାଇପାରେ ।

(୪) ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ

ଘନ ସ୍ନେହସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍‌କୁ ବଢ଼ାଏ । ଏଣୁ ତେଲ କମ୍‌ରେ ଆମିଷକୁ ରାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ।

ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛକୁ ତେଲ ଜମା ନଦେଇ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏଭଳି ତରକାରୀ କରି ଥରେ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଉପକରଣ—୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ୨ଟା, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପରିମାଣ ମୁତାବକ, ବଡ଼ ଉଳାପିଆଜର କଟା ୧ଟା, ୪।୫ କୋଳା ରସୁଣର କଟା ।

ବାଟିବାପାଇଁ ମସଲା—୧ ଚାମଚ ଧନିଆଁ, ୮/୧୦ଟି ଗୋଲମରିଚ, ୧ ଚାମଚ ପୋସ୍ତ, ୩।୪ଟା ଲବଙ୍ଗ, ବଡ଼ ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ, ଦୁଇଟା ବଡ଼ ଅଳେଇଚ । ଏସବୁକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ ବା ବାଟିଦିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ– ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛର ମୁଣ୍ଡ, ଲାଞ୍ଜ, ଗୋଡ଼ ଓ ଉପରର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇ ତିନିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କର । ରସୁଣ ଓ ପିଆଜ, ଟମାଟୋ ଏ ସବୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟ ।

ଚୁଲିରେ କରେଇ ବସାଇ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦିଅ । ସେହି ପାଣିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ବିଲାତି କଟା, ପିଆଜ ରସୁଣ ଆଦି କଟା ପକାଅ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଫୁଟିଲେ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଓ ବଟା ମସଲା ଦେଇ କମ୍ ଜାଳରେ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ସିଝି ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଅ । ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଥିଲେ ସେଥିରୁ କିଛି ଚୂନ ଚୂନ କରି କାଟି ପକାଅ ଏବଂ ଏହି ତରକାରୀ ଗରମ ଥିବାବେଳେ ଏହାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି – ଗୃହିଣୀ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମାଛ ତରକାରୀ ନିଜର ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ରାନ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରେ ।

(୫) ମାଛ ହଳଦୀପାଣି

ଏହି ତରକାରୀ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଓ ମସଲା କଷା ନହୋଇ କରାଯାଏ । ପେଟ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ତରକାରି ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଉପକରଣ— ମାଛର ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ଭାଜି ଅନ୍ୟ ତରକାରୀ ଛେଚଁଅଡ଼ା (ମହୁରା) କରାଯାଏ । ହଳଦୀ ପାଣିରେ ସିଝିଲେ ଭଲ ଲାଗେ-ନାହିଁ ।

ଅଧ କେ.ଜି ରୋହୀ ବା ଭାକୁର ମାଛ, ୧ କପ୍ ଦହି, ୨ଟି ଭଲ-ପିଆଜର କଟା, ୮।୧୦ କୋଳ ରସୁଣର ଛେଚା, ୨।୩ଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ତିନି ଗ୍ରାମଚ ତେଲ ଓ ଫୁଟଣ ।

ମାଛରୁ କାତି ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । କରେଇରେ ତେଲ ଗରମକରି ଫୁଟଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ କଟା ପିଆଜ ଓ ମାଛକୁ ଏକ ସଙ୍ଗେ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲେଉଟାଇ ଭାଜିବ, ଯେପରି ମାଛ ଭାଙ୍ଗି ନଯାଏ । ମାଛ ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ରସୁଣ ଛେଚା ଓ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ, ଲୁଣ ପକାଇ ୧ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ସେଇ କରେଇରେ ଢାଳିଦିଅ । ପାଣି ଶୁଖି ଆସିଲେ ଦହି ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ର କଟା କଟୁ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗି କରେଇରେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ । ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ବ୍ୟବହାର କର, ବଡ଼ କଉ, ରଘା, ମାଗୁର ଓ ତୋଡ଼ି ମାଛର ହଳଦୀ ପାଣି ରୋଗୀକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

(୬) ମାଛ ପତ୍ରପୋଡ଼ା

ଛୋଟ ମାଛ ପତ୍ରପୋଡ଼ା ପାଇଁ ଭଲ । ମହୁରାଳି ଓ କୋକଲି ମାଛକୁ ପତ୍ରପୋଡ଼ା କଲେ ସୁଆଦ ଲାଗେ । ଯେ କୌଣସି ଛୋଟ ମାଛକୁ ଏହିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଉପକରଣ —୨୦୦ ମହୁରାଳି ମାଛ, ୬।୭ କୋଳା ରସୁଣ, ୧ଟା ବଳଦିଆଳୁ କଟା, ଦେଶୀ ପିଆଜ ୪।୫ଟା ବା ଗୋଟିଏ ଭଲ-ପିଆଜର କଟା, ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ଶୋରିଷ ଓ ୨ଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ଏକତ୍ର

ବଟା ମସଲା, ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ, ୫ଟା ପୋଇ ପତ୍ର, କଅଁଳ କଖାରୁ ପତ୍ର ୩ଟା ଓ ବଡ଼ କଦଳୀ ପତ୍ର ୧ଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମହୁରାଳି ମାଛକୁ ଭଲଭାବେ ବାଛି ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ଟିକେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ତାପରେ ରସୁଣ, ପିଆଜ-କଟା, ଆଳୁ ଆଦି ସେଥିରେ ପକାଅ ।

ପ୍ରଥମେ କଦଳୀ ପତ୍ର ପକାଇ ତା' ଉପରେ କଖାରୁ ପତ୍ର ବିଛାଇ ଦିଅ ଓ ପୋଇପତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ପାରି ଏଇ ମସଲା ଆଦି ଗୋଳା ମାଛକୁ ତା' ଉପରେ ରଖ । ଧୀର ଭାବେ ସବୁକୁ ପୁଣି ସେଇ ପତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଭଲ ଭାବେ ପୁଟୁଳିଟିଏ କରି କଦଳୀ ପାଟୁଙ୍ଗା ବା ଖୋଟ ଦଉଡ଼ିରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ନିଭିଲା ଚୁଲି ବା କୋଇଲା ଆଞ୍ଚ ଉପରେ ରଖିଦିଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଲେଉଟାଇ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ରଖ । ଅଧଘଣ୍ଟା ବା ୩୦ ମିନଟ୍ ପରେ ବାହାର କରି ଓ ପୋଡ଼ା କଦଳୀ ପତ୍ରଟିକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ । କଖାରୁ ପତ୍ର ଯଦି ପୋଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ତାକୁ ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗି ଦିଅ । ଭିତର ଅଂଶଟି ସିଝିଯାଇ ବେଶ୍ ଏକ ଖୁସ୍ବୁ ବାହାରୁଥିବ । ସେ ସବୁକୁ ଏକ ପାତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଭଲ ଭାବେ ଲୁଣ ଓ ତେଲ ଦେଇ ଚକଟି ଦିଅ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଗାଁରେ ଅଧିକାଂଶ ବେଳେ ବହୁତ ପରିବାରରେ ଏପରି ପତ୍ରପୋଡ଼ା କରି ଖାଆନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଉପିଜାଳି ଚୁଲିରେ ଏହି ପତ୍ରପୋଡ଼ା ଖୁବ୍ ସହଜରେ ହୋଇଯାଏ ।

ଗାଁରେ ଥିବା ଚାଷୀ ଭାଇମାନେ ପ୍ରାୟଇ ଧନରେ ଗରିବ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ବି ମାଛଟିଏ କିଣି ଖାଇବାକୁ ପାଖରେ ପଇସା ନଥାଏ । ଏଣୁ ନଈରେ ଜାଲ ପକାଇ ବା ପୋଖରୀରେ ପୋଲୁହ ପକାଇ ଏମିତି କିଛି ଧରନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ଝିଅ ଢକାଇ ବା ଲୁଗା କାନିରେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛ କିଛି ଧରନ୍ତି । ସେ ସବୁ ଏତେ ଅଳ୍ପ ଯେ ତରକାରି କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏନା । ଏଣୁ ପତ୍ରପୋଡ଼ା ସେଇ ମାଛରେ କରନ୍ତି । ସେଇ ପତ୍ରପୋଡ଼ାକୁ ଗୁଡ଼ି ଗୁଡ଼ି କଂସାଏ ପଖାଳ ଖାଇ ମାଛ ଖାଇବାର ଲାଳସାକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକ—ଆମ୍ଭେମାନେ ସହରୀ ଲୋକ ହୋଇଗଲୁଣି । କାଠ ଚୂଲି, ଘସି ଚୂଲି ବା କୋଇଲା ଚୂଲି ଆଉ ଘର ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଏଣୁ ଏଇ ପତ୍ର ପୋଡ଼ା ଆମେ କରିବା କପରି ?

ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ କଣା ଜାଲି ଥାଳି ଦେଇଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଗିନା ସେଇ ଥାଳିଆ ଉପରେ ରଖ ଓ ଏଇ ପତ୍ରବନ୍ଧା ପୁଟୁଳାଟି ରଖି ପ୍ରେସର୍ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍ ଚୂଲିରେ ବସାଅ । ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ ମାରିଲେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦକର ଓ ସେଇ ପୁଟୁଳୀରୁ କଦଳୀ ପତ୍ର ବାହାର କରିଦିଅ । ସେଇ ଭିତରେ ଥିବା ପୋଇ ମାଛ ମିଶ୍ରଣକୁ ଟିକିଟି ଲୁଣ ତେଲ ଦେଇ ଖାଅ ।

ଆଉ ମଧ୍ୟ ଓଭନ୍‌ରେ ବେକିଂ ଟ୍ରେରେ ୫/୭ ମିନିଟ୍ ରଖି ଦେଲେ ପତ୍ର ପୋଡ଼ାମାଛ ଭାରି ସୁଆଦ ଲାଗିବ । ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଆମିଷ ଗୃହିଁ ।

(୭) ମାଛ ଝୁଡ଼ା ବେଶର

ସମୁଦ୍ର ଖଇଙ୍ଗା ଓ ଡାହାଙ୍ଗିର୍ ମାଛରେ ପ୍ରାୟ ଏଇ ଝୁଡ଼ା ବେଶର ତରକାରୀ ହୁଏ । ବାଳିଆ ଓ ଶେଉଳ ମାଛରେ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏପରି ବେଶର ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ପାଇଁ କରାହୁଏ । ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲାରେ ମାଛ ମହୁର ଓ ମାଛ ବେଶରର ଗୃହିଦା ବେଶୀ ।

ଉପକରଣ– ପାଞ୍ଚ ଛଅଖଣ୍ଡ ମାଛ, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ୨ଟା, ଦେଶୀଆଳୁ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ବିଲତିଆଳୁ ୨ଟା, ଫୁଲବଡ଼ି ୧୦।୧୫ଟା, ତେଲ, ଫୁଟଣ ଦେଇଜିବା ପାଇଁ ଓ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଶୋରିଷ ୩ ଗ୍ରମଚ ଓ ୧ ଗ୍ରମଚ ଜୀରା, ଦୁଇଟା ଲଙ୍କାକୁ ଏକାଠି ବାଟି ରଖ । ୧ ଗ୍ରମଚ ମସଲା-ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର ।

ମାଛକୁ ଧୋଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ରଖ । ଉପରୋକ୍ତ ପରିବାକୁ କାଟି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅନ୍ଦାଜରେ ପ୍ରାୟ ଅଧ ଲିଟର ପାଣି ଦିଅ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ପରିବା

ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ସିଝାଅ । ପରିବା ଠିକେ ଟାଣସିଝା ଥିବା ବେଳେ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ମାଛକୁ ସନ୍ତୁଳି ଦିଅ । ମାଛ ଭଜା ଅଳ୍ପ ଜାଳରେ ଭାଜିବ । ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ମାଛ କଞ୍ଚା କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏଇ ଭଜା ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଭାଜିଲେ ମାଛରୁ ପାଣି ମରି ଶୁଖିଲା ହେଲା ପରେ ମାଛକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ସେଇ କରେଇରେ ବଡ଼ି ଭାଜି ରଖ । କରେଇରେ ଆଉ ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ ଲଙ୍କା ପକାଇ ପରିବା ସିଝା ଓ ଭଜା ମାଛ, ବଡ଼ି ପକାଅ । ବଟା ବେଶର ପାଣି ଦେଇଦିଅ । ତରକାରି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ । (ମାଛ ଭଜାରୁ କଣ୍ଟା ବାହାର କରି ତରକାରିରେ ପକାଅ) । ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ତରକାରି ଓହ୍ଲାଅ ।

(୮) (ଲେଉଟିଆ) ଶାଗ ମାଛ

ଉପକରଣ—୩।୪ ଖଣ୍ଡ ମାଛ, ଦୁଇଟା ବିଲାତିଆଳୁ, ଦୁଇଟା ଭଲ ପିଆଜ କଟା, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ ବା ଦୁଇବିଡ଼ା ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ୧ଟା ଟମାଟୋ ଥିଲେ ଭଲ । ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ ବଘାରିବା ପାଇଁ, ମାଛ ଭାଜିବା ପାଇଁ ତେଲ ଓ କଞ୍ଚା ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ।

ମସଲା—ଦୁଇଚାମଚ ଜୀରା, ଦୁଇଟା ଲଙ୍କା ଓ ଖଣ୍ଡେ ଡାଲଚିନି୍‌କୁ ଏକାଠି ଗରମ କରି ଗୁଣ୍ଡ କର ।

ମାଛକୁ ଧୋଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ତେଲ କରେଇରେ ଭାଜି ବାହାରକର । ସେଇ କରେଇରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଶାଗ ପରିବା ଦରସିଝା କରି ସିଝାଅ ଓ ସେଥିରେ ମାଛ ଭଜା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ (ମାଛ ଭଜାରୁ କଣ୍ଟା କାଢ଼ି ଶାଗରେ ପକାଇବ) । ଶାଗ ତରକାରିରେ ବେଶୀ ପାଣି ରଖିବ ନାହିଁ ।

ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ତେଲ ଫୁଟଣ ଲଙ୍କା ପକାଇ ପିଆଜ ଦେଇ ବଘାରି ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ । ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

(୪) ଚୋଡ଼ମାଛ (ବେଶର ପାଣି)

ଏହି ମାଛ ବେଶୀ ଆଇଁଶିଆ ଓ ଗନ୍ଧୁଆ ଲାଗେ । ଏଣୁ ଏଥିରେ ରସୁଣ, ଆମ୍ବୁଲ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଦେଇ ଭଜା ବେଶର ପାଣି କରାଯାଏ ।

ଆମ୍ବୁଲ ନଦେଇ ବାସି ତୋରାଣିରେ କଲେ ଆହୁରି ଚମତ୍କାର ଲାଗେ । ଏହି ମାଛରେ ବେଶୀ କଣ୍ଟା ନଥାଏ କି ସ୍ନେହସାର ପଦାର୍ଥ ନଥାଏ । ଏଣୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ଓ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ମଧ୍ୟ ।

ଉପକରଣ—୫/୬ଟା ଚୋଡ଼ ମାଛ କେବଳ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । ଦୁଇଟା ଆଳୁ, ଦୁଇଟା ଉଳପିଆଜର କଟା, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ଟା ଟମାଟୋ ଓ ଭାଜିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ ।

ଟମାଟୋ ନଥିଲେ ଆମ୍ବୁଲ ଦେବ, ନଚେତ ମାଛ ତରକାରିରେ ବାସି ତୋରାଣି ଦେଇ କରିବ ।

ଶୋରଷ, ଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଓ ଅଧ ଚାମଚେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ମିଶାଇ ବାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୋଡ଼ ମାଛକୁ ଦୁଇ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ରଖ । ଆଳୁକୁ ମଧ୍ୟ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପତଳା ପତଳା ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକୃତି ଭଳି କାଟ । ପିଆଜ କାଟି ରଖ ।

କରେଇରେ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଫୁଟଣ ଲଙ୍କା ଫୁଟିଗଲେ ମାଛ ପକାଅ । ତା'ପରେ ପିଆଜ ଆଳୁ ପକାଇ ହଳଦୀ ଲୁଣ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଖରଡ଼ ଦିଅ । ସବୁ ଭଜା ହୋଇଗଲେ ଟମାଟୋ ପକାଅ ଓ ୧ ଗ୍ଲାସ ପାଣିଦେଇ ଫୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ସିଝି ଆସିଲାବେଳକୁ ଶୋରଷ ବଟା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବେଷଣ କର ।

ଶାଗୁଆଡି ତଅଣ (ମାଂସ ତରକାରୀ)

ଓଡ଼ିଆମାନେ ରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ ଓ ଖାଦ୍ୟବିଳାସୀ ଜାତି । ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ଆଭିଜାତ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଡ଼ମ୍ବର ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ନାମମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ଶ୍ରୁତିମଧୁର କରିଥାନ୍ତି ସେଥିଯୋଗୁ ତାହା ଭୋଜନ କରିବା ପାଇଁ ଲାଳସା ଜନ୍ମାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀମାନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଖାସି ମାଂସକୁ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ "ଶାଗୁଆଡି" ବା ନାଲଭଜ କହିଥାନ୍ତି । ମାଂସ କହିଲେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅରୁଚି କେତେକଙ୍କର ହୁଏ । ଏଣୁ ଏଭଳି ନାମକରଣ ହୋଇଛି ।

ସାଧାରଣତଃ ଖାସି ମାରି ଗାଁରେ ଯୁବକ-ଗୋଷ୍ଠୀର ବ୍ୟକ୍ତି-ମାନେ ବଣଭୋଜି କରନ୍ତି । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଦେବୀ ପୂଜା ବେଳେ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କଠାରେ ବଳି ପଡ଼ିଥିବା ଛେଳିର ମାଂସ ଗାଁଯାକ ସମସ୍ତେ ଭାଗବଣ୍ଟା କରି ନିଅନ୍ତି । ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ଘର ପିଛା ପାଏ ବା ଅଧକେଜିଏ ମାଂସ ପଡ଼େ । ବଡ଼ୁକୁଟୁମ୍ବି ଘରମାନଙ୍କରେ ଏଇ ମାଂସକୁ ମୁଗ ପକାଇ ଡାଲମା କରି ଆନନ୍ଦରେ ଦେବୀ ପ୍ରସାଦକୁ ସେବନ କରନ୍ତି ।

ଶାଗୁଆଡି ତଅଣ

ଉପକରଣ –ଅଧ କେ.ଜି ମାଂସ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ମୁଗଡାଲି, ତିନି ଗୋଟି ତେଜପତ୍ର, ତିନି ଗୋଟି ବଡ଼ ବିଲାତିଆଳୁ ବା ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଦେଶୀଆଳୁ, ୪ଟି ପୁଆସାରୁ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋର ।

ମସଲା — ୨ ଚାମଚ ଜିରା, ୨ ଚାମଚ ଧନିଆଁ, ଦୁଇଟି ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ୪ଟି ଲବଙ୍ଗ, ୨ଟି ଗୁଜୁରାତି ଓ ୪ଟି ଡାଲଚିନିକୁ ତାୱାରେ ଉଷୁମ କରି ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

ରସୁଣ ୪ କୋଳା, ଉଲି ପିଆଜ ଗୋଟେ ୫/୬ଟି, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ବାଟି ରଖ ।

ମାଂସକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ୧ ଗ୍ଲାମଚ ତେଲ ଓ ଅଦା ପିଆଜ ବଟା ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଏଇ ଦଳା ମାଂସକୁ କିଛି ସମୟ ତେଲରେ ଖରଡ଼ି ଦିଅ । ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଦେଢ଼ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ ବା ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ କର । ଲୁଣ ହଳଦୀ ତେଜପତ୍ର ପକାଅ । ଭଜା ମୁଗଡାଲିକୁ ଧୋଇକରି ପକାଅ, କୋରି-ନଡ଼ିଆ ଓ କଷା ମାଂସକୁ ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ୟାସକୁ ଧିମା କରି କିଛି ସମୟ ରଖି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ବାମ୍ଫ ସବୁ କୁକର୍‌ରୁ ବାହାରିଗଲେ କଡ଼େଇରେ ତେଲ, ଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ ଦେଇ ବଘାରିଦିଅ ଓ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଏହାକୁ ମାଂସ-ଡାଲ୍‌ମା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ମୁଗଡାଲି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୋଉ ଡାଲିରେ ମାଂସ ପକାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ନାହିଁ । ରାନ୍ଧିଲେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେବେ, କେହି କେହି ହରଡାଲିରେ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ମାଂସ ପକାଇ ଡାଲେମା କରନ୍ତି ।

କଙ୍କଡ଼ା ତର୍କାରୀ

ଉପକରଣ—୩।୪ଟା ଚଳକା କଙ୍କଡ଼ା, ଦୁଇଟା ବଲିଭିଆଳୁ, ୧ଟା ଟମାଟୋ, ୪ଟା ଉଲିପିଆଜ, ୧ଟା ରସୁଣ, ଅଦା ୧ ଇଞ୍ଚର ଖଣ୍ଡେ ବାଟିବା ପାଇଁ, ୨ଟା ପିଆଜ, ଅଦା, ରସୁଣ ଓ ତିନିଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ବାଟି ରଖ, ଅଧ କପ୍ ତେଲ ।

୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ତିନିଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନି, ୧ ଗ୍ଲାମଚ ପୋସ୍ତ, ୩।୪ଟା ଗୁଜୁରାତି ଓ ୨ଟା ଲବଙ୍ଗକୁ ଏକାଠି ବାଟିରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଆଗ ଗୋଟିଏ କାଠ ବା ବାଡ଼ିରେ ବାଡ଼େଇ ମାରିଦିଅ । ସେଇ କଙ୍କଡ଼ାକୁ ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ପାଣି

୨ ଲିଟର ଦେଇ ଫୁଟାଅ । ପାଞ୍ଚମିନଟ୍ ଫୁଟାଇ ସାରିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଏକ ଥାଳରେ ରଖି ଥଣ୍ଡାକର ।

କଙ୍କଡ଼ାର ଗୋଡ଼ ଗୁଡ଼ିକ ଛୁଣ୍ଡାଇ ଦେବ ଓ ତା ଉପର ଖୋଳପା ଭାଙ୍ଗି ଚାମଚରେ ଶସତକ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ବାହାର କରି ରଖ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କାଟି ରଖ । ଦୁଇଟା ପିଆଜ ଓ ଟମାଟୋକୁ କାଟି ରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ତେଜପତ୍ର ୨ଟା ପକାଇ ଜୀରା ଦିଟା ଫୁଟାଇ କଟା ପିଆଜ ପକାଅ । ପିଆଜ ତେଲରେ ଭାଜି ନରମ ହୋଇ-ଆସିଲେ ସେଥିରେ ବଟା ପିଆଜ ଆଦି ମସଲା ପକାଇ କିଛି ସମୟ କଷିଲା ପରେ ଆଳୁ ଓ କଙ୍କଡ଼ାର ଶସତକ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ କଷିଦିଅ । ଏହିପରି କଷିଲାବେଳକୁ କଙ୍କଡ଼ାରୁ ପାଣି ମରିଗଲେ ସେଥିରେ ଦୁଇ କପ୍ ପାଣି ଦିଅ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଦେଖ ଆଳୁ ସିଝିଗଲେ ଗରମ ମସଲା ବଟା ଦେଇ ତରକାରି ଚୂଲାରୁ ଓହ୍ଲାଅ ଓ ଗୁଆଘିଅ ଦୁଇ ଚାମଚ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ବ୍ୟବହାର କର ।

—×—

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପାଇଁ ନଅ ତିଅଣ ଓ ଛ' ଭଜା କରି ଯେଉଁ ଗୃହିଣୀ ଅତିଥିଙ୍କୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କରିପାରିଲା ସେ' ବ୍ୟକ୍ତି ସେତିକି ସୁରୁଚି-ସମ୍ପନ୍ନ ଓ ଖାନ୍‌ଦାନି ବ୍ୟକ୍ତି ବୋଲି କଥିତ ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ଏପରି ସବୁ ଏକକାଳୀନ କରିବାକୁ ଜଣେ ଗୃହିଣୀ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ତଥାପି ପୂର୍ବ ପ୍ରଚଳିତ ପଦ୍ଧତିରେ କେତେକ ପନିପରିବାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତରକାରି ବିଷୟରେ ମତେ ଯାହା ଜଣାଅଛି ସେତିକି ଲେଖୁଛି ।

(୧) ଘାଣ୍ଟ ତରକାରୀ (ଦୂତୀବାହନ ଓଷାର)

ଆଜିକାଲି ଏହି ତରକାରିକୁ 'ନବରତ୍ନ' କହନ୍ତି ।

ଉପକରଣ—ଏଥିରେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ପକାଯାଏ ଓ ଗଜା ମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ନଡ଼ିଆପାଣ୍ଡି ବା କୋରା ଯାଇ ନଡ଼ିଆ ପଡ଼େ । ସବୁ ପରିବାକୁ ସମପରିମାଣରେ ନେଇ ଏହି ତରକାରି ପାଇଁ

କଟାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିବା ସବୁ ଏକ ସାଇଜରେ କଟାଯାଏ ନାହିଁ । କାକୁଡ଼, ପାଣିକଖାରୁ, ଜହ୍ନି, ବୋଇତି କଖାରୁ, କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ବାଇଗଣ ଆଦିକୁ ସମାନ ଖଣ୍ଡ କରି (ଅଳ୍ପ ବଡ଼) କାଟିବ । ସାରୁ, ଆଳୁ, ଦେଶୀ-ଆଳୁକୁ ଏକପ୍ରକାର କାଟିବ । ଓଲ ବା କରମଙ୍ଗାକୁ ମଧ୍ୟ ସରୁ କରି କାଟିବ ।

ଏଥିପାଇଁ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କଖାରୁ, ୨୦୦ ବିଲାତିଆଳୁ, ୨୦୦ ସାରୁ, ଦୁଇଶହ ଦେଶୀଆଳୁ, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ୨ଟା, ବାଇଗଣ ବଡ଼ ଦୁଇଟା, ପାଣିକଖାରୁ ¼ କେ.ଜି, କାକୁଡ଼ ୨ଟା (ବୁଢ଼ା କାକୁଡ଼ ହୋଇଥିଲେ ଅଧ କେ.ଜି), କୋଶଲା ବା ଖଡ଼ା ଶାଗ ୧ ବିଡ଼ା ବା ପୋଇ ଦିଖଣ୍ଡ, ୧ଟା ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଗଜାମୁଗ ¼ କେ.ଜି, ଗଜାବୁଟ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଦୁଇଟା କରମଙ୍ଗା ବା ଫଡ଼ାଏ ଓଲ, କନ୍ଦମୂଳ ୨ଟା ଓ ଲୁଣ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଜୀରା, ଦୁଇ ଚାମଚ ଶୋରିଷ, ୨ଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ କିଛି ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ୍ ତେଲ, ୪ଟା ତେଜପତ୍ର ।

ଗୋଲମରିଚ ଦୁଇଚାମଚ, ଧନିଆଁ ୨ ଚାମଚ, ମେଥି ୧ ଚାମଚ, ଜୀରା ଦୁଇଚାମଚ, ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବର ଡାଲଚିନି ୩ ଖଣ୍ଡ । ଏସବୁକୁ କରେଇରେ ଉଷୁମେଇ ଶିଳରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତରକାରି ଓହ୍ଲାଇଲା-ବେଳକୁ ପକେଇବ ।

ଏହି ତରକାରିକୁ ରସ ଡେକ୍‌ଚିରେ କଲେ ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ସହଜ ହୁଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସବୁ ପରିବାଗୁଡ଼ିକ କାଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କରି ରଖ । ଗଜାମୁଗ ପୂର୍ବଦିନରୁ କରି ରଖ ।

(ମୁଗକୁ ଗଜା କରିବାକୁ ହେଲେ, ମୁଗ ଧୋଇ ୮ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଅ । ମୁଗ ଭଲଭାବେ ବତୁରିଗଲେ ଗୋଟିଏ କନାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଗୁଣି ବାନ୍ଧି ଦିଅ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ୭।୮ ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ଗଜା ହୋଇଯିବ । ବୁଟ ଗଜା ହେବାପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ) ।

ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ତେଜପତ୍ର ୪ଟା ପକାଅ ଓ ଜୀରା ଟିକେ ପକାଇ ପ୍ରଥମେ କାକୁଡ଼ି ପାଣିକଖାରୁ ଆଳୁ ଓ ଗଜାମୁଗକୁ ପକାଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଓ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଅ । ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ଯଦି ପାଣି ନଥାଏ ତେବେ ତିନକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ସିଦ୍ଧକର, ଏହି ସମୟରେ ଲୁଣ ପକାଅ । ପରିବା ସିଝି ଆସିଲେ ପୋଇ ବା ଶାଗ ପକାଅ ଓ ଓଉ ପକାଅ । ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ପରେ ଡେକଚି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ତେଲ ଫୁଟଣ ଦେଇ ତରକାରୀ ବଘାରିଦିଅ ଓ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ।

(୨) ସୁକ୍ତ ତର୍କାରୀ

ସାମଗ୍ରୀ—ଏହି ତରକାରୀ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବା, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ୨ଟା ବାଇଗଣ, ୩।୪ଟା ଆଳୁ, ୩।୪ଟା ସାରୁପୁଆ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଦେଶୀଆଳୁ, ୧ କପ୍ ବଡ଼ିବରିଟ ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା । ୩।୪ଟି ତେଜପତ୍ର ।

ଏଥିପାଇଁ ମସଲା--ଦୁଇଚାମଚ ଜୀରା, ୧ ଚାମଚ ମେଥି, ଦୁଇ-ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ । ଏ ସମସ୍ତକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଶୁଖିଲା ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖିବ । ତରକାରୀ ବଘାରିବା ପାଇଁ ୨ ଟେବୁଲ ଚାମୁଚ୍ ତେଲ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ--ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ପରିବାକୁ କାଟି ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ଡେକ୍‌ଚିରେ ୩।୪ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଚୂଲାରେ ବସାଅ । ସେ ପାଣିରେ ତେଜପତ୍ର ପକାଅ ଓ ବରିଟ ପ୍ରଥମେ ପକାଅ । ଫୁଟି ଆସିଲେ କଟା ପରିବା, ଲୁଣ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦେଇ ଘୋଡ଼ଣି ଦେଇ ଫୁଟାଅ । ପରିବା ଫୁଟିଲେ ଜାଳ ଧୀର କରିଦିଅ । ମଝିରେ ଥରେ ଦିଥର ଘାଣ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ୧୦।୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସିଝିଗଲେ ସବୁ ପରିବା ଚୂଲାରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ପାଞ୍ଚଫୁଟଣ ଫୁଟାଇ ପଶିବା ସିଝାକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ବଘାରଦିଅ ଓ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲାଚୂନା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ତରକାରୀ ଚୂଲିରୁ ବାହାରକରି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ ।

(ଏହି ସୁକ୍ତ ମନ୍ଦିରରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଘିଅରେ ବଘାରିଯାଏ) ।

(୩) ସାଧା ମହୁର ବା ପଶିବା ମହୁର

ଏହି ତରକାରୀ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚାକଦଳୀ ୨ଟା, ଦେଶୀଆଳୁ ½ କେଜି, ସାରୁ ୩।୪ଟା ପୁଆ, ବାଇଗଣ ୩ଟା, କାଙ୍କଡ଼ ବା ପୋଟଳ ୮।୬ଟା, ନାଡ଼ିବଡ଼ିରୁ କିଛି, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ୨ ଟେବୁଲ ଚାମଚ ଘିଅ ବା ଡାଲଡ଼ା । ବିଲାତି ଆଳୁ ଓ କଖାରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ପକାଇପାର ।

ଏଥିରେ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପଡ଼େ ।

ମସଲା—ଦୁଇଚାମଚ ଜୀରା, ୧ ଚାମଚ ଧନିଆଁ, ୨ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ, ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ୨ ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନିକୁ ଏକତ୍ର ଭାଜି ଏଥିପାଇଁ ଗୁଣ୍ଡକର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପଶିବାତକ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ କାଟି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇ ଗ୍ଳାସ ପାଣି ଦେଇ ଚୂଲିରେ ବସାଅ । ସେ ପାଣି ଗରମ ହେଲେ ତେଜପତ୍ର, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ପଶିବାତକ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଅ । ଥରେ ପଶିବାତକ ଫୁଟିବାବେଳେ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଓ ନାଡ଼ିବଡ଼ି ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ନାଡ଼ିବଡ଼ି ନଥିଲେ ବିରି ଶ୍ଲେଟ ବଡ଼ି (ଫୁଲବଡ଼ି) ଭାଜିକରି ପକାଇବ ।

ପରିବା ନ ସିଝ଼ୁନ୍ତୁ ଯଦି ପାଣି ମରିଯାଏ ତେବେ ଆଉ କପେ ପାଣିଦିଅ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ପଡ଼େ, ମଟ୍ଟର ଛରକାଘରେ ବେଶୀ ପାଣି ରହିବ ନାହିଁ । ଏହା ମେଞ୍ଚ ମେଞ୍ଚ ହୁଏ ।

ପରିବା ସିଝିବା ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ପକାଇ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଜିରା, ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ବଘାରିଦିଅ ଓ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲା-ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

(୪) କଦଳୀମଞ୍ଜା ଘାଇତା

ଉପକରଣ—ଗୃଖଣ୍ଡେ ଲମ୍ବର ୧ ଖଣ୍ଡ ମୂଳ କଦଳୀ ଗଛର ମଞ୍ଜା, ୩।୪ଟା ସାରୁପୁଆ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଖଣ୍ଡେ କଖାରୁ, ୨।୩ଟା ଆଳୁ, ୧୦।୧୨ଟା ଫୁଲବଡ଼ି, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ।

ଏଥିରେ ଲଙ୍କା ଓ ଶୋରିଷବଟା ଦିଆଯାଏ । ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ୨।୩ ଗୃମଚ ଶୋରିଷ ଏକାଠି ବାଟି କରି ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ କିଛି ସମୟ (୫। ୦ ମିନିଟ୍) ରଖ । ଗ୍ଲେଟ ଶୋରିଷ ଘାଇ ପାଇଁ ବଟାଯାଏ । ଗ୍ଲେଟ ଶୋରିଷ ନଥିଲେ ବଡ଼ ଶୋରିଷକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଗୋଳାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ ସେଥିରୁ କଷା ଅଂଶ କମିଯାଏ ।

ମଞ୍ଜାକୁ କାଟିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ସେଥିରୁ ଉପର ଖୋଲପା ଛଡ଼ାଇ ଦେବ ଓ ମଝି ଅଂଶକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି (ପତଳା ଖଣ୍ଡ), କାଟିଲା ବେଳେ ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡରୁ ଛନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକ ହାତରେ (ଆଙ୍ଗୁଠିରେ) ଗୁଡ଼ାଇ କରି ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେଇ ଗୋଲ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ୩।୪ଟା ଏକାଠି ଧରି ଚୂନେଇ କରି (ବିଲାକୋବି କାଟିଲା ଭଳି) କାଟିବାକୁ ପଡ଼େ । ମଞ୍ଜା କାଟିବା ବେଳେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ କିଛି ପାଣି ରଖିବ ଓ ସେଇଥିରେ କଟା ମଞ୍ଜା ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମକଚି ଧୋଇ ଚୂପୁଡ଼ିକରି ରଖ । ଅନ୍ୟ ସବୁ ପରିବା ଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଧୋଇ ଦିଅ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ବଡ଼ି ଭାଜିରଖ ଓ ସେଇ କଡ଼େଇରେ ଫୁଟଣ (ଜୀରା, ଶୋରିଷ) ଫୁଟାଇ ସମସ୍ତ ପରିବାକୁ ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ବଡ଼ି ପକାଇ ଧୀର ଜାଳ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଇ କରି ସିଝାଅ । ଯଦି ସିଝି ନଥାଏ ତେବେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଆଉ ଟିକେ ସିଝାଅ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ପକାଅ, ସମସ୍ତ ପରିବା ଭଲଭାବେ ସିଝିଗଲେ ଶୋରିଷ ବଟା ମସଲା ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଟିକେ ଫୁଟିଗଲେ ଚୂଲ୍ଲିରୁ ଓହ୍ଲାଅ ।

(୫) ମଞ୍ଜା ଖଟା

ସାମଗ୍ରୀ— ୩ଖଣ୍ଡେ ଲମ୍ବର ୧ ଖଣ୍ଡ ମଞ୍ଜା, ଦୁଇ କପ୍ ବସାଦହି, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ନାଡ଼ିବଡ଼ି, କଞ୍ଚା ଧନିଆଁପତ୍ର ବା କଅଁଳ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ରର ୨ଟା କେରା, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ଓ ଫୁଟାଇବା ପାଇଁ ଦୁଇଚାମଚ ଜୀରା, ଶୋରିଷ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଞ୍ଜା ଖଣ୍ଡରୁ ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି ତନ୍ତୁ ବାହାର କର । ସେଇ ଗୋଲ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟି ଲୁଣ ପାଣିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମକଚି ଧୋଇ ଚୁପୁଡ଼ି କରି ରଖ ।

ଜୀରା ଦୁଇଚାମଚ ଓ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଦୁଇଟା ଏକତ୍ର ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଚୂଲିରେ ବସାଅ । ତେଲ ତାତି-ଗଲେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଜୀରା, ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ମଞ୍ଜା କଟା ସବୁ ପକାଇ ଲୁଣ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି କଞ୍ଚା ସମସ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ମଞ୍ଜା ସାମାନ୍ୟ ସିଝିଗଲେ ଧନିଆଁପତ୍ର ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡାକର । ମଞ୍ଜା ବଘାରିଲା ବେଳେ ନାଡ଼ିବଡ଼ି ପକାଇବ ।

ବସା ଦହିରେ ଚିନି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ ଓ ଏଇ ମଞ୍ଜା ସବୁକୁ ଗୋଳାଇ ଦେଇ ଜୀରାଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅ ।

ମଞ୍ଜାକୁ ପରିବେଷଣ କରିବା ଘଣ୍ଟାକ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଳାଇବ । ନଚେତ୍ ବେଶୀ ଆମ୍ବିଳା ହୋଇଯିବ ।

(୬) ମଞ୍ଜା ତରକାରୀ

ସାମଗ୍ରୀ—ଚାଖଣ୍ଡେ ଲମ୍ବର ମଞ୍ଜା ଖଣ୍ଡେ, ୧ଟା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ୨ଟା ଆଳୁ, ୧ଟା ଟମାଟୋ, ୧ଟା ପିଆଜର କଟା ।

ମସଲା—୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ୧ଟା ଉଳପିଆଜ, ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ୫।୬ କୋଳା ରସୁଣ ଓ ଦୁଇଟା ଲଙ୍କାକୁ ଏକତ୍ର ବାଟିରଖ । ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ଟେବୁଲ ଚାମଚରେ ୨ ଚାମଚ ତେଲ ।

ଡାଲଚିନ୍ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ପୋସ୍ତ ବାଟିରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଞ୍ଜାକୁ ସରୁ ସରୁ କାଟି ଲୁଣ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆଳୁକୁ ଏକାପରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ ।

କରେଇ ଚୂଲିରେ ବସାଇ ତେଲ ପକାଇ ଜୀରା ଦଟା ଫୁଟାଇ ପିଆଜ କଟା ପକାଇ ଭାଜ । ପିଆଜ ନରମିଗଲେ ସବୁ ପରିବା ପକାଅ । ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ବଟା ମସଲା ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେଇଥିରେ ଯଦି ନ ସିଝି ପାଣି ମରିଯାଏ, ତେବେ ଉଷୁମ ପାଣିରୁ ୧ କପ୍ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଇ ଆଉ କିଛି ସମୟ ବସାଅ ।

ତରକାରୀର ପରିବା ସିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଡାଲଚିନ୍ ବଟା ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଯଦି ଥାଏ ଦୁଇ ଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ ମଧ୍ୟ ତରକାରୀ ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳେ ଦେଇପାର ।

ଡାଲଚିନ୍ ବଟା ନଦେଇ ଧନିଆଁପତ୍ର ମଧ୍ୟ ହେଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

(୭) ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ ଖଇ

ଉପକରଣ—୧ ବଡ଼ା ଅର୍ଥାତ୍ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର, ୨।୩ଟା ଆଳୁ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ କଖାରୁ, ୨।୩ଟା ପୁଆ ସାରୁ, ୧୦।୧୨ଟା ଫୁଲବଡ଼ି, ଅଧକପେ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ୪ ଚାମଚ ତେଲ ।

ମସଲା—୨ଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ୩ ଗ୍ରାମଚ ଶୋରିଷକୁ ଏକତ୍ର ବାଟି ରଖ ।

ଯଦି ନଡ଼ିଆ ନଥାଏ, ତେବେ ଶୋରିଷ ବାଟିଲା ବେଳେ ୪।୫ କୋଳ ରସୁଣ ବାଟି ଦିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ ଅଗରୁ କଚୁ ଡେମ୍ଫ ଛୁଣ୍ଡାଇ ବାଛୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଶାଗ କାଟିଲା ଭଳି କାଟି ରଖ । ଉପରଲିଖିତ ପରିବାଗୁଡ଼ିକୁ ସମାନ ସମାନ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ ।

କଡେଇ ଚୂଲରେ ବସାଇ ପ୍ରଥମେ ତେଲ ଦେଇ ବଡ଼ିକୁ ମଧୁର ଭଜା କରି କାଢ଼ି ରଖ । ସେଇ ତେଲ କଡ଼େଇରେ ଜୀରା ଶୋରିଷରୁ ୧ ଗ୍ରାମଚ ଫୁଟାଇ ପରିବାତକ ପ୍ରଥମେ ପକାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ପରିବା ଦରସିଝା ହେଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଶାଗ, ବଡ଼ି ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ପକାଇ ଥରେ ଘାଣ୍ଟି ସାରି ଘୋଡ଼ାଇ ପୁଣି କଚୁ ସମୟ ସିଝାଅ । ପାଣି ନଥିଲେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇପାର । ଆଳୁ ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଶୋରିଷ ବଟା ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି-ଦିଅ ଓ ତରକାରୀ (ରାଇ) ଫୁଟି ଆସିଲେ ଚୂଲରୁ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

(୮) ସଜନା ଛୁଇଁ ବେସରପାଣି

ସାମଗ୍ରୀ—୩।୪ଟା ସଜନା ଛୁଇଁ, ଦୁଇଟା ବାଇଗଣ, ୨ଟା ଆଳୁ, ୩।୪ଟା ସାରୁପୁଆ, ୨ଟା ବିଲାତି ବାଇଗଣ (ଟମାଟୋ ଅଭାବେ ଖଣ୍ଡେ ଆମ୍ବୁଲ), ୬।୭ଟା କଖାରୁ ବଡ଼ି ବା ଫୁଲବଡ଼ି, ଦୁଇ ତିନୋଟା ତେଜପତ୍ର, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଅନ୍ଦାଜ ଦେଶୀଆଳୁ ।

ମସଲା—୨।୩ ଗ୍ରାମଚ ଶୋରିଷ ଓ ୨ଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ବାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସଜନା ଛୁଇଁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପାଣିରେ ରଖ । ବାଇଗଣକୁ ଚାରି ଚିରୁଡ଼ା ବା ଛଅଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । ଆଳୁ ସାରୁକୁ ମଧ୍ୟ ସେଇଭଳି କାଟ, ଟମାଟୋକୁ କାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଥମେ ବଡ଼ିକୁ ଭାଜି କାଢ଼ିରଖ ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅଧ ଲିଟର ଅନ୍ଦାଜ ପାଣିଦେଇ ସେଥିରେ ୨ଟା ତେଜପତ୍ର, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଦେଇ ଗରମ କର । ପାଣି ଫୁଟିଗଲେ ଆଳୁ,ସାରୁ ଦେଶୀଆଳୁକୁ ଆଗ ପକାଇ ଦିଅ । କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଲା ପରେ ବାଇଗଣ, ଛୁଇଁ, ବଡ଼ି ପକାଅ । ପରିବା ସବୁ ସିଝି ଆସିଲେ ଟମାଟୋ କଟା ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ ଓ ବେଶର ବଟା ଦେଇଦିଅ । ଫୁଟି ଆସିଲେ ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଓହ୍ଲାଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ ପକାଇ ବେଶର ତରକାରୀକୁ ବଘାରିଦିଅ । ଏଇ ଝୋଳ ଗୋଳାଇ, ଡାଲି ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାତ ସହଜରେ ରୁଚିକର ମନେହୁଏ ।

(୯) ଜୀରାପାଣି ଝୋଳ

ଉପକରଣ—୧ଟା କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ୨ଟା ଆଳୁ, ୨/୩ଟା ସଜନା ଛୁଇଁ, ୧ଟା ବାଇଗଣ, ୧ଟା ବଇଁତି ବାଇଗଣ, ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ଓ ୧ ଚାମଚ ଫୁଟଣ ।

ମସଲା—ଏଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ୮/୧୦ ଗୋଲମରିଚ ଓ ୧ ଚାମଚ ପୋସ୍ତକୁ ଏକତ୍ର ବାଟିକରି ଦିଆଯାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସମସ୍ତ ପରିବାକୁ କାଟି ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଅଧଲିଟର ପାଣିଦେଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ ଚୂଲିରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ବଇଁତି ବାଇଗଣ ବ୍ୟତୀତ ସବୁ ପରିବା ପକାଇ ଘୋଡ଼ଣି ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ପରିବା ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଟମାଟୋ ଓ ବଟା ମସଲା ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଇ ଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଫୁଟଣ ଦେଇ ଜୀରାପାଣି ଝୋଳକୁ ବଘାର ଦିଅ ।

ଟମାଟୋ ନଥିଲେ ଚଉଠେ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେବ ।

(୧୦) ଉଲ୍‌କୋବ ତର୍କାରୀ

(କଅଁଳ ଉଲ୍‌କୋବ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ)

ଉପକରଣ—ଦୁଇଟି ଉଲ୍‌କୋବ, ୨ଟା ଆଳୁ, ଦୁଇ ବଡ଼ ଚାମୁଚ୍ ଘିଅ, ½ ଲିଟର କ୍ଷୀର ବା ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର ରସ ।

ମସଲା—୧ ଚାମଚ ପୋସ୍ତ, ଜୀରା ୧ ଚାମଚ, ଗୋଲମରିଚ ୧ ଚାମଚ, ଦୁଇଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ ଡାଲଚିନି, ଦୁଇଟି ଗୁଜୁରାତି । ଏସବୁକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କର ।

ପ୍ରଣାଳୀ –ଉଲ୍‌କୋବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଗୋଟେ, ଗୋଟେ କରି କାଟ । ଆଳୁକୁ ମଧ୍ୟ କାଟି ସବୁ ଧୋଇଦିଅ । କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ଚୂଲିରେ ବସାଅ ଓ ଜୀରା ଟିକେ ଫୁଟାଇ ସବୁ ପରିବାକୁ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ କଷି ଦିଅ । ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ପରିବା କଷାକୁ ପ୍ରେସର୍ କୁକରରେ କ୍ଷୀର ବା ନଡ଼ିଆ ରସ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସିଝାଅ । କୁକର୍ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିବା ଆଗରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । (ନଚେତ୍ ବେଶୀ ସିଝିଯିବ) । କଡ଼େଇରେ ମଧ୍ୟ ନଡ଼ିଆ ରସ ଢାଳି ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଇ ସିଝାଇଦିଅ । କୋବି ସିଝିଗଲେ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି – ସାଲଗମ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ରାନ୍ଧିଲେ ପରିବାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାସନା ରହେ, ପିଆଜ, ରସୁଣ ଓ ଅଦା ବଟା ଦେଇ ତେଲରେ କଷିଲେ ସାଲଗମ୍ ବା ଉଲକୋବର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାଦ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

(୧୧) ଟେଣ୍ଡା ତର୍କାରୀ

ଉପକରଣ –ଅଧ କେ.ଜି ଟେଣ୍ଡା—ଦୁଇଟା ବଡ଼ ଆଳୁ, ୧ଟା ବଡ଼ ଟମାଟୋ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କଞ୍ଚା ମଟର ମଞ୍ଜି, ୨ ବଡ଼ ଚାମଚ ତେଲ, ଦୁଇଟା ତେଜପତ୍ର, ୧ଟା ପିଆଜ କଟା ।

ମସଲା—୧ଟା ଉଲିପିଆଜ, ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବର ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ୮।୧୦ ପାଖୁଡ଼ା ରସୁଣ ଓ ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାକୁ ଏକତ୍ର ବାଟି ରଖ ।

ଡାଲ୍‌ଚିନ୍ ଖଣ୍ଡେ ବାଟି ବା ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ । ଡାଲ୍‌ଚିନ୍ ବଟା ତରକାରୀ ହୋଇଆସିଲା ବେଳକୁ ଦେବ । ଡାଲ୍‌ଚିନ୍ ବଟା ନ ଦେଇ ଧନିଆଁ ପତ୍ରରୁ କିଛି କାଟି ଶେଷରେ ପକାଇବ ।

ଭେଣ୍ଡି କଅଁଳ ହୋଇଥିଲେ ଶ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ପାକଲ ହୋଇଥିଲେ ଭେଣ୍ଡିକୁ ଜଳ୍‌ଦିରୁ ଶ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇବା ଭଲ ଶ୍ରେପା କାଢ଼ି ଗୋଟିଏ ଭେଣ୍ଡିକୁ ଲମ୍ବ ଭାବେ ଛଅ ଚାରୁଡ଼ା କରି କାଟ । ଆଳୁକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ଲମ୍ବ ଭାବେ କାଟିବ । ଭେଣ୍ଡିକୁ କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇଦିଅ । ଟମାଟୋ କାଟି ରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଚୂଲରେ ବସାଇ ଶୋରିଷ, ଜୀରା ଫୁଟାଅ ଓ ପିଆଜ କଟା ପକାଇ ମସଲାବଟା ଦେଇ କିଛି ସମୟ କଷି ସାରିଲା ପରେ ପରିବାଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ କରି କଷିଦିଅ । ଏଇ କଷିଲାବେଳେ ଯଦି ପରିବା ସିଝିଯାଏ ତ ଭଲ ନଚେତ୍ କପେ ପାଣି ଦିଅ ଓ ଟମାଟୋ କଟା ଦିଅ । ତରକାରୀ ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳେ ଡାଲ୍‌ଚିନ୍ ବା ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଦେଇଦିଅ ।

(୧୨) ବନ୍ଧା କୋବି

ଆଳୁ ଭଳି ବନ୍ଧାକୋବି ବର୍ତ୍ତମାନ ବାରମାସି ପରିବା ହୋଇ-ଗଲାଣି । ଏଣୁ ଏହାକୁ କେବଳ ମସଲା ଦେଇ କଷି ତରକାରୀ କଲେ ସବୁ ସମୟରେ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିବା ପକାଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ରାନ୍ଧିଲେ ରୁଚିକର ହୁଏ ।

ମୁଗ ଡାଲି ବା ବୁଟ ଡାଲି ବା ମସୁର ଡାଲିରେ ବନ୍ଧାକୋବି ଆଳୁ ପକାଇ ଡାଲମା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ବନ୍ଧାକୋବିରେ ମୁଗଡାଲି ପକାଇ ଡାଲମା କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା—

ସାମଗ୍ରୀ—୧୫୦ ଗ୍ରାମ ମୁଗଡାଲି, ¼ କେ.ଜି ବନ୍ଧାକୋବି, ଦୁଇଟା ଆଳୁ, ୩/୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ନଡ଼ିଆ ପାଳକର କୋରା, ବଡ଼ ଗୃ' ଦୁଇ ଗୃମଚ ଘିଅ ବା ତେଲ, ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ଅଧଲିଟର ପାଣି ।

ମସଲା—ଜୀରା ଦୁଇଗୃମଚ, ଅଧ ଗୃମଚ ମେଥି, ଧନିଆଁ ୧ ଗୃମଚ ଓ ଖଣ୍ଡେ ବା ଦ'ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନିକୁ ଏକାଠି ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମୁଗକୁ ଡାଓ୍ୱାରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଦେଇ ଧୋଇକରି ରଖ । ବନ୍ଧାକୋବିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି ଚୁନେଇ କରି ଓ ଆଳୁକୁ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଚୂଲାରେ ବସାଅ । ସେଥିରେ ଜୀରା ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ କୋବିଆଳୁ କଟା ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଟିକେ ଖରଡ଼ ହୋଇଗଲେ ପରେ ମୁଗଡାଲି ଓ ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘୋଡ଼ାଇ କରି କିଛି ସମୟ କଷିଦିଅ । ତା ପରେ ତାକୁ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ଅଧଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଡାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଚୂଲାରେ ବସାଅ । ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ପୂର୍ବରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । (ନଚେତ୍ ବେଶୀ ସିଝିଗଲେ ଡାଲମାର ସ୍ୱାଦ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ) ।

ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍ ଘୋଡ଼ଣି କାଢ଼ି ସେଥିରେ ଭଜା ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘୋଡ଼େଇ କରି ରଖ ।

(୧୩) ବନ୍ଧାକୋବି ଘାଣ୍ଟ

ସାମଗ୍ରୀ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ (¼ କେ.ଜି) ବନ୍ଧାକୋବି, ୨ଟା ଆଳୁ, କଞ୍ଚା ମଟର ଛଞ୍ଚି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ୨ଟା ଛୋଟ ଟମାଟୋ, ୧ଟା ଗାଜର, ୪/୫ଟା ବିନ୍ ଛୁଇଁ, ତେଜପତ୍ର ୨/୩ଟା, ୨ଟା ଉଲିପିଆଜ, ଖଣ୍ଡେ ଅଦା କଟା, କିଛି ଧନିଆଁପତ୍ର ବା ଡାଲଚିନିର ଗୁଣ୍ଡ ଅଧ ଗୃମଚ, ବଡ଼ ଗୃମଚରେ ୨ ଗୃମଚ ଘିଅ ।

ଘିଅ ନଦେଇ ତେଲରେ କରିପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବନ୍ଧାକୋବକୁ ଚରୁଡ଼ା ଚରୁଡ଼ା କରି ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । ଆଳୁ, ଗାଜର, ବିନ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କର । ଟମାଟୋକୁ ଗୃରଖଣ୍ଡ କରି ରଖ । ପିଆଜ ଅଦା କାଟି ରଖ ।

ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍ ଚୂଲରେ ବସାଇ ଘିଅ ପକାଅ । ଜୀରା ୧ ଗୃମଚ ଓ ତେଜପତ୍ର ପକାଇବା ପରେ ଅଦା ଓ ପିଆଜ କଟା ଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଟିକେ ନରମିଗଲେ ସବୁ ପରିବା ମଟରଛୁଇଁ, ଟମାଟୋ ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜିଦିଅ । ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ସେଥିରେ କପେ ପାଣି ଦେଇ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକର । କୁକର୍ ସିଟି ମାରିବା ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଚୂଲରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ଓ ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ରଖ ।

ପାଣି ସନ୍ତୁଳା

ସବୁ ପ୍ରକାର ପରିବା ପକାଇ ପାଣିସନ୍ତୁଳା କରାଯାଏ । କଥା ହେଲା ସବୁପ୍ରକାର ପରିବା ତ ଘରେ ସବୁ ସମୟରେ ନଥାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରକାର ପରିବା ପ୍ରତି କେତେକଙ୍କର ରୁଚି ନଥାଏ, ଏଣୁ ନିଜ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ପରିବାରେ ପାଣି ସନ୍ତୁଳା କଲେ ଭୋଜନ ରୁଚିକର ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଣିସନ୍ତୁଳା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିବା ହେଲା, ୨/୩ଟା ଆଳୁ, ୧ଟା କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ୧ଟା ବାଇଗଣ, ୩।୪ଟା ପୁଆସାରୁ ବା ଦେଶୀଆଳୁ ଖଣ୍ଡେ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର, ୧ଟା ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ୮।୧୦ଟା ଶିମ, ୮।୧୦ଟା ଫୁଲବଡ଼ି ।

ଏଥିରେ ଜୀରା, ଲଙ୍କାର ଭଜା ଗୁଣ୍ଡରୁ ଦୁଇ ଗୃମଚ ପଡ଼େ ।

ସମସ୍ତ ପରିବାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଭଲ-ଭାବେ ଧୋଇଦିଅ ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅଧ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ଗରମ କର । ପ୍ରଥମେ ଦେଶିଆଳୁ, ଆଳୁ, କଦଳୀକୁ ପକାଅ । ତାହା ଫୁଟିଲେ ବାଇଗଣ ଶିମ ପକାଅ । ପରିବା ସିଝିଆସିଲା ବେଳକୁ ଟମାଟୋ ଓ ଭଜାବଡ଼ି ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ଚୂଲରୁ ଓହ୍ଲାଅ ।

କରେଇ ତେଲ ଓ ପାଞ୍ଚଫୁଟଣ ଦେଇ ବଘାରଦିଅ ଓ ଭଜା ମସଲାଗୁଣ୍ଡ (ଜୀରାଲଙ୍କାର) ପକାଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ପାଣି ସନ୍ତୁଳାକୁ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଛୁଙ୍କ ଦେଇ ରାନ୍ଧିଲେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଶୀତଦିନେ ଫୁଲକୋବି, ଗାଜର, ମୂଳା, ଓଲ୍‌କୋବି ଓ ସାଲ୍‌ଗମ୍‌ର ପାଣିସନ୍ତୁଳା ବି ଏହି ରୀତିରେ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଧନିଆପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପକାଇପାର ।

(୧୪) ବାଇଗଣ ସନ୍ତୁଳା

ଖାଲି କଅଁଳ ବାଇଗଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ କିଛି କଞ୍ଚା ମଟର ଛୁଇଁ ପକାଇପାର ।

ସାମଗ୍ରୀ--୨।୩ଟା ବଡ଼ ବାଇଗଣ, ୧ଟା ଟମାଟୋ ବା ଲେମ୍ବୁ ଫାଳେ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨।୩ଟା, ବରିଜାଇ ଦୁଇ ଚାମଚ, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ୮।୧୦ଟା, ବଘାରିବା ପାଇଁ ୧ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ଓ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୨ ଚାମଚ ତେଲ, ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡର, ଖଣ୍ଡେ ଅଦାର କଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାଇଗଣକୁ ସମାନ ବ୍ୟବଧାନ କରି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାଟ ଓ ତାକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ । ମଟରରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର-କରି ରଖ ।

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଦା ଓ ଟମାଟୋ କାଟି ରଖ ।

କରେଇରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଗରମ କର । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ବାଇଗଣ, ମଟରମଞ୍ଜି ପକାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ କରେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ସିଝାଅ । ବାଇଗଣ ପାଣିରେ ଫୁଟିଲେ ଜାଳ କମେଇ ଦିଅ । ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଇ ଓହ୍ଲାଅ । ପାଣି ବେଶୀ ଥିଲେ ନଗାଡ଼ି ଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଅଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା କଟା, ବଟିଜାଇ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ଓ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଦେଇ ଖଉଡ଼ି ଦିଅ ଓ ବଟିଜାଇ ଭଜା ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେଲେ

ସେଥିରେ ଟମାଟୋ କଟା ପକାଇ ଭାଜ ଖରଡ଼ ଦେଇ ବାଇଗଣ ସିଝାକୁ ପକାଅ ଓ ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟି କରି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

(୧୫) ସାରୁ ସନ୍ତୁଳା

ସାମଗ୍ରୀ—¼ କେ.ଜି ପୁଅା ସାରୁ, ୧୫/୨୦ଟା ଫୁଲବଡ଼ି, ଶୁଖି-ଲଙ୍କାର ଭଜାଗୁଣ୍ଡ ଗୁରି ଗୁମଚ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଗୁମଚ ତେଲ ଓ ଫୁଟଣ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦି, ଅଧକପେ ଦହି ବା ଲେମ୍ବୁ ଚଉଠେ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ଥିଲେ ପକାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ସାରୁକୁ ଭଲଭାବେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଗୁରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ, ପାଣିରେ ମକଚି ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅ । ଏହିଭଳି ଦୁଇଥର ଧୂଅ ।

ଶୁଖି ଲଙ୍କାକୁ ଭାଜ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ, ବଡ଼ିକୁ ଧୀର ଜାଳରେ ଦୁଇ ଗୁମଚ ତେଲ ଦେଇ ଭାଜ ରଖ ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅଧ ଲିଟର ପାଣି ଚୂଲିରେ ବସାଅ । ଲୁଣ, ହଳଦି ପକାଇ ସାରୁକଟା ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ସାରୁ ସିଝିଗଲେ ସେଥିରୁ ବଳକା ପାଣି ନିଗାଡ଼ ଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ, ଶୁଖିଲ ଲଙ୍କା ଓ ଫୁଟଣ ପକାଇବ । ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଚୂନା ଓ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ସାରୁତକ ପକାଇ ଖରଡ଼ ଦେବ । ଦହି ଅଧକପ୍‌ରେ ପାଣି ଏକ କପ୍ ସେଥିରେ ଦେଇଦେବ ଓ ଭଜା ବଡ଼ିକୁ ପକାଇବ । ତରକାରୀକୁ ଚୂଲିରୁ ଉଠାଇ ଆଣି ଭଜା ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇକରି ରଖ ।

(୧୬) ଡିମିରି ତରକାରୀ

ଉପକରଣ—ଅଧ କେ.ଜି ଡିମିରି ଫଳ, ଦୁଇ ବା ତିନଟା ଆଳୁ, ୧ଟା ବଡ଼ ବଳଭି ବାଇଗଣ, ୧ଟା କଟା ପିଆଜ, ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ।

ଏଥିପାଇଁ ମସଲା—୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ୨ଟା ଗୁଲପିଆଜ, ୨ଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାର ବଟା, ବଡ଼ ଚା ୬ ଚାମଚ ତେଲ ବା ଘିଅ, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ । ତେଲ ଅପେକ୍ଷା ଘିଅ ବା ଡାଲ୍‌ଡ଼ା ବ୍ୟବହାର ଭଲ ।

କନ୍ତୁ ତରକାରୀକୁ ତେଲରେ କଲେ ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳକୁ ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ ପକାଇବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡମିର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇଫାଳ କର । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପର ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁରିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ଆଳୁ ଓ ଟମାଟୋ କାଟି ଅଲଗା ରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲରେ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ପିଆଜ କଟା ପକାଅ । ପିଆଜ ନରମି ଗଲେ ବଟା ମସଲା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କଷିଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ଡମିର ପକାଇ କଷ । ଏଇ ସମୟରେ ଆଳୁକୁ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ମସଲାରେ କଷ । ଡମିର ଓ ଆଳୁ କଷି ହୋଇଗଲେ ଲୁଣ ଓ ଟମାଟୋ ପକାଅ ଓ ଦୁଇ କପ୍ ପାଣି ସେଥିରେ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଇ ସିଦ୍ଧ କର । ତରକାରୀର ଡମିର ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଘିଅ ଓ ଗରମ ମସଲାର ବଟା (ଡାଲଚିନି) ଦେଇ ଓହ୍ଲାଅ ।

(୧୬) ପଣସ ତରକାରୀ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ—ଅଧ କେ.ଜି କଞ୍ଚା ପଣସ କଠା, ୨ଟା ଆଳୁ, ୧ଟା ବଇଡ ବାଇଗଣ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୋରିଷତେଲ, ୨ଟା ତେଜପତ୍ର, କିଛି ଗରମ ମସଲା, ୧ଟା ପିଆଜର କଟା ।

ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ମସଲା—

୧ ଚାମଚ ଧନିଆଁ, ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ୨ଟା ଲଙ୍କା, ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ରସୁଣ ୬/୭ କୋଳା, ପିଆଜ ଦୁଇଟା । ଏସବୁକୁ ଭଲଭାବେ ବାଟି ଦେବ ।

ଆଉ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ଗୁଜରାତ, ୩ଖଣ୍ଡ ଛୋଟ ଡାଲ୍‌ଚିନି, ୧ ଚାମଚ ପୋସ୍ତ ମିଶାଇ ବାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ତେଲ ହାତରେ ମାରି ପଣସରୁ ଗ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଅ ଓ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ । ପାକଲ ହୋଇଥିଲେ ବୋଭ ଓ ମଞ୍ଜିରୁ ଗ୍ରେପା ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ଧୋଇକରି ରଖ । ଆଳୁ ଓ ବଳାଭ ବାଇଗଣ କାଟିରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ପଣସକୁ ଟିକେ ହଳଦୀ ପକାଇ କଚ୍ଛି ସମୟ ଭଜ କାଢ଼ି ରଖ ।

କରେଇ ତେଲ ଦେଇ ଜୀରା ଶୋରଷ ଫୁଟାଇ ପିଆଜ କଟା ପକାଇ ଭଜିଦିଅ ଓ ବଟା ମସଲା ପକାଇ କଷ, ମସଲାରୁ ପାଣି ଶୁଖି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଆଳୁ ଓ ପଣସ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ କଚ୍ଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଧୀର ଜାଳରେ କଷିଦିଅ, ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ସେଥିରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଢାଅ ଓ ଟମାଟୋ କଟା ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ କଚ୍ଛି ସମୟ ସିଝାଅ ।

ପଣସ ସିଝିଗଲା ପରେ ଡାଲଚିନି ବଟା ମସଲା ଓ ଘିଅ ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ପକାଇ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲିରୁ ତରକାରୀକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

(୧୮) ପଣସ ଡାଲମା

ସାମଗ୍ରୀ—½ କେ.ଜି ପଣସ, ୨।୩ଟା ଆଳୁ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋରା, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ମୁଗଡାଲି, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ଭଜା ଜୀରା ଓ ଲଙ୍କାର ଗୁଣ୍ଡ ତିନି ଗ୍ରାମଚ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ ବା ଘିଅ ୨ ଗ୍ରାମଚ ।

ଡାଲମାକୁ କେହି କେହି ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଧନିଆଁ ପତ୍ର କାଟିକରି ଦିଅନ୍ତି ନଚେତ୍ ଡାଲଚିନି ଖଣ୍ଡେ ବାଟି ପକାନ୍ତି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପଣସକୁ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ କାଟ ଓ ଆଳୁ ମଧ୍ୟ କାଟିଦିଅ ।

ମୁଗଡାଲିକୁ କରେଇରେ ସାମାନ୍ୟ ଭଜିଦିଅ । (ବେଶୀ ଭଜି-ଦେଲେ ଡାଲି କଉଡ଼ିଆ ହୋଇଯାଏ) ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ କଲେ ବେଶୀ ପାଣି ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ଡେକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର ପକାଅ । ପାଣି ଉତ୍ତପ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଆଗ ପଣସ ଓ ଆଳୁ କଟା ପକାଅ । ତାହା ଫୁଟିଲେ ମୁଗଡାଲି ଓ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଅ ଓ ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଇ ସିଝାଅ ଓ ଲୁଣ ପକାଅ । ଡାଲମାନ ଜାଇ ଓ ପରିବା ସିଝି ବହଳ ଦେଖାଗଲେ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଘିଅ ଦେଇ ଜୀରା, ଶୋରିଷ, ଲଙ୍କା ଫୁଟାଇ ବଘାର ଦିଅ । ଜୀରା ଲଙ୍କାର ଭଜାଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ।

ପଣସ ଭଜା

ଏକ ପଣସକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ସିଝାଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଅ । ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଅରୁଆଚାଉଳ ଓ ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ, ୧ ଚାମଚ ଜୀରା ଓ ୨ଟା ଲଙ୍କା ବାଟି ପଣସ ସିଝାରେ ଗୋଳାଇ ତେଲରେ ଭାଜିଦିଅ ।

(୧୯) ଛତୁ ବେସର

ଉପକରଣ—୪୮୦ ଗ୍ରାମ ଛତୁ, ୨ଟା ଆଳୁ, ୧ଟା ରସୁଣ, ଦେଢ଼ ୩ ଚାମଚ ଶୋରିଷ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଖଣ୍ଡ ଆମ୍ବୁଲ, ୫।୬ ଚାମଚ ତେଲ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ବାଛି ତା'ର ଡେମ୍ଫରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କରି ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଦଶମିନଟ୍ ପକାଇ କାଢ଼ିଆଣ ଓ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକୃତି କରି କାଟି ଧୋଇ ରଖ ।

ଶୋରିଷ, ରସୁଣ ଓ ଲଙ୍କାକୁ ବାଟି ରଖ । କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଶୋରିଷ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ପ୍ରଥମେ ଛତୁକୁ ପକାଇ ଭାଜିଦିଅ । ଛତୁରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଆଳୁକୁ ପକାଇ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଲୁଣ ଦେଇ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ଖରଡ଼ି ଦିଅ ଓ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଫୁଟାଅ । ଫୁଟି-

ଆସିଲେ ସେଥିରେ ବଟା ମସଲା (ଶୋରିଷ) ପକାଇ କଡ଼ୁ ସମସ୍ତ ଫୁଟାଅ ଓ ଆମ୍ବୁଲଟିକୁ ପକାଇ ଚୂଲରୁ କଢ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

(୨୦) ଛତୁର ପତ୍ରପୋଡ଼ା

ବାଲିଛତୁ ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ବାଛୁ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ବାଲି ଛଡ଼େଇ ଦୁଇଥର ଧୋଇ-ରଖ । ଏହା କଟାଯାଏ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଆଳୁକୁ ଚୂନେଇ କରି ଧୋଇ ରଖ । ରସୁଣ ୫।୬ କୋଳାରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ରଖ । ୫।୬ଟା ପୋଇ ପତ୍ର ରଖ ।

ଗୋଟିଏ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ପୋଇ ପତ୍ର, ଛତୁ, ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ୧ ଚାମଚ ତେଲ ଗୋଳେଇ ସେଇ ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼େଇ ବାନ୍ଧିଦିଅ । କଦଳୀ ପାଟୁଙ୍ଗା ବା ଗ୍ଲେଟ ଦଉଡ଼ିରେ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ଘସି ଚୂଲି ବା କୋଇଲାର ଲିଭିଲା ଆଞ୍ଚରେ ୧୫ ମିନଟ୍ ରଖିଲା ପରେ ତାକୁ କାଢ଼ି ଭଲଭାବେ ଝାଡ଼ିଦିଅ । ପୋଡ଼ା ପତ୍ର ଯେପରି ନରହେ । ସେଇ ପୋଇପତ୍ର ଓ ଛତୁ ଆଦିକୁ ଚକଟି ଦିଅ । ଆବଶ୍ୟକ ମନେକଲେ ଆଉ ଏକ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ତେଲ ଦେଇପାର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଜାଲି ଥାଳିଟି ରଖିଦିଅ । ଏଇ ଛତୁପୋଡ଼ା ହେବାପାଇଁ ବନେଇଥିବା ପୁଟୁଳାଟି ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ରଖି ପ୍ରେସର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍ ଚୂଲି ଉପରେ ବସାଅ । ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କର । ବାମ୍ଫ ଗଲେ ସେଇ ପୁଟୁଳା ଖୋଲି ତାକୁ ଚକଟି ଦିଅ । ଆବଶ୍ୟକାସ୍ତୁ ଲଙ୍କା ଓ ତେଲ ଦେଇ ବ୍ୟବହାର କର ।

ଆଉ ମଧ ବଡ଼ ଛତୁକୁ ଆଳୁ ଚୂନେଇ କରି ଦେଇ, ରସୁଣ ଛେଚୁ ପକାଇ, ଖାଲି ତେଲରେ ଭଜା ଯାଇପାରେ । ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ କାନ୍ଥୁ ପରିବେଷଣ କଲେ ତାହା ଭଲ ଲାଗେ ।

(୨୧) ପୋଟଳ ତରକାରୀ

ପୋଟଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତରକାରି ହୁଏ । ଆଳୁ ପୋଟଳ ରସା, ପୋଟଳ ଭଜା, ମସଲା ପୁର ଦେଇ ଗୋଟା ପୋଟଳ ଭଜା, ପୋଟଳ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ତରକାରି କରାଯାଏ ।

ପୋଟଳ ରସା

ଆବଶ୍ୟକ—½ କେ.ଜି ପୋଟଳ, ଦୁଇଟି ବଡ଼ଆଳୁ, ୧ଟା ନଡ଼ିଆ, କିଛି ରିଫାଇନ୍ ତେଲ ।

ଏଥିପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଧନିଆଁ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଦା ପିଆଜ ବଟା କିଛି ଆବଶ୍ୟକ । ପୋସ୍ତ, ଡାଲ୍‌ଚିନି, ଗୁଜରାତି ଆଦି ବଟା ମସଲା ଦୁଇ ଚାମଚ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ୧ଟା ଭଜାପିଆଜ କଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋଟଳକୁ ଉପର ଚାଞ୍ଛି ଦେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କାଟ । ଆଳୁରୁ ମଧ୍ୟ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ୮ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ଗରମପାଣିରେ ଦଳି, ଚିପୁଣି ରସ ବାହାରକରି ରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ପ୍ରଥମେ ଆଳୁ ଓ ପୋଟଳକୁ କିଛି ସମୟ ଭାଜି ରଖ । ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ କଟା ପିଆଜ ପକାଅ । ତାହା ଅଳ୍ପ ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ବଟାମସଲା ଓ ଧନିଆଁ ଜୀରା ପାଉଡ଼ର ପକାଇ କଷିଦିଅ ଓ ଲୁଣ ହଳଦୀ ମଧ୍ୟ ପକାଅ । ଭଲଭାବେ କଷି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆରସ ଦେଇ, ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ଭଲଭାବେ ସିଝିଗଲେ ଗରମ ମସଲାବଟା ଓ ଚେଷ୍ଟ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ବୁଲାଇ ଦେବା ପରେ ଚୂଲିରୁ ତରକାରିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

(୨୨) ମସଲାଦିଆ ପୋଟଳ ଭଜା

ସାତ, ଆଠଟା ପୋଟଳକୁ ଉପରୁ ଚାଞ୍ଛି ଚୋପା ବାହାର କରି ମଝିକୁ ଟିକେ ଚିରିଦିଅ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ସେଇ ପୋଟଳଗୁଡ଼ିକ

ରଖି ପ୍ରେସର୍ ଭିତରେ ରଖ ଓ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍ ବନ୍ଦ କର । ହୁଇସିଲ୍ ମାରିବା ପରେ କୁକର୍ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ପୋଟଳରେ ପୁର ଦେବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ସିଝା ଆଳୁକୁ ଲୁଣ ପକାଇ ଚକଟିଦିଅ । ଅଦା, ପିଆଜ ଓ ଲଙ୍କା ବଟା ମସଲା କିଛି ଦେଇ ସେଇ ଆଳୁକୁ ବଘାରିଦିଅ ଓ ସେଇ ପୁରକୁ ପୋଟଳରେ ପୂରାଇ ତାଓ୍ବାରେ ତେଲ ଦେଇ ଜାଳରେ ଗଡ଼େଇ, ଗଡ଼େଇ ଭଜ । ନଚେତ୍ ପୁରଦେଇ ଅଳ୍ପଭଜ ନଡ଼ିଆରସ ଦେଇ ଜୁକୁଜୁକିଆ ତରକାରି କର ।

ମାଂସ କିମାକୁ ମସଲା ଦେଇ କଷି ସାରିଲା ପରେ ଏହିପରି ଗୋଟା ପୋଟଳ ମଝିରେ ପୁର ରୂପେ ଦେଇ ତାଓ୍ବାରେ ଭଜାଯାଏ ।

ପୋଟଳ ଡାଲମା

ଆଳୁ ଦିଟା ଓ ½ କେ.ଜି ପୋଟଳ, କିଛି ହରଡ଼ ବା ବୁଟ ଡାଲି, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, କିଛି ତେଲ, ଦୁଇଟା ପିଆଜ ।

ତେଲରେ ପିଆଜ ପକାଇ ଆଳୁ, ପୋଟଳ ଓ ଧୁଆବୁଟ ଡାଲିକୁ କିଛି ସମୟ କଷିଦିଅ । ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦେଇ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପାଣି ଦେଇ କୁକର୍‌ରେ ବସାଅ । ୧ଟା ସିଟି ମାରିଲେ ଓହ୍ଲାଅ ଓ ଜିରାଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୨୩) ସାଲଗମ୍ ତରକାରୀ

ସାଲଗମ୍‌କୁ ଭଲକୋବି ଭଳି ତରକାରି ରନ୍ଧାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା ସଂଯୋଗରେ ତରକାରି ଖୁବ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏତଦ୍ୱାରା ପରିବା ତା'ର ନିଜସ୍ୱ ବାସନା ଓ ସ୍ୱାଦ ହରାଇଥାଏ ।

ଯେ କୌଣସି ପରିବାକୁ ତରକାରି ବା ସନ୍ତୁଳା କରିବାକୁ ନହେଲେ ତାହାକୁ ତେଲ ଓ ପିଆଜ ରସୁଣ ଦେଇ କଷିଲେ ସେ ତରକାରିର ସ୍ୱାଦ ପ୍ରାୟ ଏକପ୍ରକାର ହୁଏ । ପିଆଜ ରସୁଣ ଯେତେ

ଯାଉ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେଇ ତରକାରୀ ହଜମ ପାଇଁ ସହଜ ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—ଦୁଇତିନଟା ସାଲଗମ୍, ବଡ଼ଆଳୁ ୧ଟା, ଓ୍ବେଟ ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ଚ଼ୂନେଇ କାଟିବ, ୨ଟା ତେଜପତ୍ର, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବା ଗୋଲମରିଚ ଗୁ ଣ୍ଡ ଓ୍ବେଟ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ, ୧ଟା ଟମାଟୋ, ୩ ବା ୪ ଚାମଚ ଘିଅ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ, ୧ ଚାମଚ ଚିନି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସାଲଗମ୍‌ର ଉପରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । ଆଳୁ ମଧ୍ୟ ସେଇଭଳି କାଟି ଧୋଇ ରଖ ।

କରେଇରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅରେ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ତେଜପତ୍ର ପକାଅ ଓ ଅଦାକଟା ପକାଅ । ଜୀରା ଫୁଟିଗଲେ କଟା ପରିବା ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ସିଝାଅ । ପାଣି ପରିବାରୁ ଶୁଖିଗଲେ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ସେସବୁକୁ ପକାଇ ଟମାଟୋ ଓ କପେ ପାଣି ଦେଇ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ହୁଇସିଲ ମାରିବାର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କର ।

ସିଝିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଜୀରା ଗୋଲମରିଚକୁ ଭଜା ଗୁ ଣ୍ଡ ଦେବ । ନଚେତ୍ ଧନଆଁ ପତ୍ର ଥିଲେ ସେଥିରୁ କିଛି କାଟିକରି ପକାଇବ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଘିଅ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ତାହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ ।

(୨୪) ଅମୃତଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ

ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଆଗେ ପାଚିଲେ ଖାଉଥିଲେ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅମୃତୋପମ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ପାଚିଲା ଓ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଶରୀର ପକ୍ଷେ ବେଶ୍ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ।

ପାଚିଲା ଓ କଞ୍ଚା ଉଭୟେ ଶରୀରର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରେ । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କୋରଣିରେ କୋରି ସେଥିରେ ଲୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ନଡ଼ିଆକୋରା ଓ ବସାଦହି ମିଶାଇ ସାଲାଡ୍ କରି ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ଆଳୁ ପକାଇ ମୁଗ ବା ହରଡ଼ ଡାଇ ସହିତ ଡାଲମା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଆଳୁ ୨ଟା, ଟମାଟୋ ୧ଟା, ମସଲା, ୫।୬ କୋଳ ରସୁଣ, ୧ଟା ଭଲପିଆଜ, ଖଣ୍ଡେ ଅଦାକୁ ବାଟି ରଖ, ୧ ଗ୍ରାମଚ ପୋସ୍ତ ଓ ୩ ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନିକୁ ବାଟି ଅଲଗା ରଖ । ୧ଟା ପିଆଜକୁ କାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ଆଳୁକୁ ଏକପ୍ରକାରେ କାଟିଦିଅ । ତେଲ ଫୁଟଣ ପକାଇ କଟା ପିଆଜ ଦେଇ ଟିକେ ଭଜା ସାରିଲା ପରେ କଟା ପରିବା, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ବଟାମସଲା ପକାଇ କଷିଦିଅ । ପାଣି ମରି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଟମାଟୋ କଟା ପକାଇ ପରିବା ସିଝିବା ମୁତାବକ ପାଣି ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ପରିବା ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଡାଲଚିନ୍ ବଟା ଓ ଦୁଇଗ୍ରାମଚ୍ ଗୁଆଘିଅ ପକାଇ ଗୋଳାଇ କରି ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ । ଏହି ତରକାରୀ ମାଂସ ତରକାରୀ ପରି ଭଲ ଲାଗେ ।

(୨୫) ଅମୃତଭଣ୍ଡା ତଅଣ ବା ଡାଲଣା

ଉପକରଣ—୧ଟା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଦୁଇଟି ଆଳୁ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଭଜା ମୁଗଡାଇ, ଅଧକପେ କୋବି ନଡ଼ିଆ, କଚ୍ଛି ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ୧ଟା ଟମାଟୋ (ଟମାଟୋ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହେବ) ।

ମସଲା—ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ଧନିଆଁ, ୧ ଗ୍ରାମଚ ଜୀରା ଓ ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ବୁଟ ପରିମାଣର ହେଙ୍ଗୁ କଚ୍ଛି, ସବୁକୁ ଟିକେ ତାୱାରେ ଉତ୍ତପ୍ତ କରି ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କରେଇରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ମୁଗଡାଇ ଓ କଟା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆଳୁ ପକାଅ ଓ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ

ଘୋଡ଼ାଇ କରି ସିଝାଅ । ପରିବା ସବୁ ସିଝିଗଲେ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଅ ଓ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୨ ଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଶୋରିଷ, ଜିରା ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ପକାଇ ସିଝା ପରିବାକୁ ପରଷିଦିଅ ଓ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଏହିପରି ତରକାରୀରେ ବିଶେଷ ତେଲ ମସଲା ଆଦିରେ ପରିବା କଷା ନହୋଇଥିବାରୁ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଭିତରେ ଆମର ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ରହେ । ଏଣୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରେ କେବଳ ରାନ୍ଧିଲେ ଏହା ଖାଇବାକୁ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା ସଂଯୋଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କଲେ ଏହା ରୁଚିକର ହୁଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସହିତ ବିନ୍, ବାଇଗଣ, ଟମାଟୋ କେବଳ ଖାଲି ପାଣିରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ସିଝାଇ ସାରିବା ପରେ ଫୁଲ୍‌ବଡ଼ି ଭଜା ପକାଇବ ଓ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ, ଫୁଟଣ, ଲଙ୍କା ପକାଇ ବଘାରିଦେବ ଓ ଜିରାଲଙ୍କା (ଭଜା) ଗୁଣ୍ଡରୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଦେଇ ମଧ୍ୟ କରିଯାଏ ।

ଆଉ ମଧ୍ୟ ଏଇ ସିଝା ପରିବାକୁ ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଦେଇ ମଧ୍ୟ ବଘାରି ଦେଲେ ଆଉ ପ୍ରକାରେ ଲାଗେ ।

ପ୍ରକାର ଆଉଟି—ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆଳୁ, ବିନ୍ ବା ମଟରଛୁଇଁ କିଛି ଏକାଠି ଲୁଣ ପକାଇ ଡେକ୍‌ଚିରେ ସିଝାଇ ସାରିଲା ପରେ ସେ ସବୁକୁ ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅରେ ଜିରା ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ପରଷି ଦିଅ । ଭଜାଜିରା ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡରୁ କିଛି ପକାଅ ଓ ସରମିଶା କ୍ଷୀର ୧ କପ୍ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ଏଇ ତରକାରୀ ଓ ସହଜ ପାଚ୍ୟ ମଧ୍ୟ । ଏହି ସିଝାରେ ହଳଦୀ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

କଦଳୀଭଣ୍ଡା ତରକାରୀ

କଞ୍ଚା ବନ୍ତଲ କଦଳୀର ଭଣ୍ଡାକୁ ଭଜା ଓ ତରକାରୀ କରାଯାଏ । ପାଚଲା କଦଳୀଭଣ୍ଡା କଷା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପିତା ଲାଗେ । ଏଣୁ ପାଚିଲା କଦଳୀର ଭଣ୍ଡାକୁ କେହି ରାନ୍ଧନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଉପକରଣ—ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା କଦଳୀର ଭଣ୍ଡା, ଦୁଇଟା ବଲ୍ତଆଳୁ, ୧ଟା ଟମାଟୋ, ଦୁଇଟା ଉଳପିଆଜ, ପାଞ୍ଚକୋଳ ରସୁଣ ଓ ଖଣ୍ଡେ ଅଦା ଓ ଦୁଇଟା ଲଙ୍କା ମିଶାଇ ବାଟିରଖ । ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ପୋସ୍ତ ଓ ଦଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନି ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ବାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ଭଣ୍ଡାକୁ ତା'ର ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ ସୋଲ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କର । ଏଇ ସୋଲର ତଳପାଖେ ଏକ ଚକ୍‌କଣିଆ ପରଦା ଢାଙ୍କୁଣି ଭଳି ଥାଏ, ତାକୁ ବାହାର କର ଓ ନାହି ନାଡ଼ (ଟାଣ) ଟିକୁ ମଧ୍ୟ ସେଇ ସୋଲରୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ଭଣ୍ଡାଟି ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଳପା ଗୁଡ଼ି ଥିବ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛଡ଼ାଅ । ମଝି ଅଂଶଟିକୁ ଗୁରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅ । ସବୁ ସୋଲଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପାଣିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅ ।

କେହି କେହି ଏଇ କଟା ଭଣ୍ଡାକୁ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ ସାରିବା ପରେ ତର୍କାରୀ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନ ସିଝାଇ ସେମିତି ତର୍କାରୀ କଲେ ଭଲ । ଆଳୁକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କାଟି ରଖ । ଟମାଟୋକୁ ମଧ୍ୟ କାଟ ।

କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ବଟା ମସଲା ପକାଇ ସାମାନ୍ୟ କଷି ସାରିଲା ପରେ ଆଳୁ ଓ ଭଣ୍ଡା କଟାତକ ପକାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି କଷିଦିଅ । ସେଥିରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଟମାଟୋ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ଆଳୁ ଓ ଭଣ୍ଡା ସିଝିଗଲେ ଗରମ ମସଲା ବଟା ଦିଅ ଓ ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ଘିଅ ପକାଇ ଗୋଳେଇ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଏହି ଭଣ୍ଡା ସୋଲଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ପାଣି ନଗାଡ଼ି ଦେଇ ପିଠଉରେ ବୁଡ଼ାଇ ଡାଓ୍ବାରେ ଧୀର ଜାଳରେ ତେଲ ଦେଇ ଭାଜିଲେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଲାଗେ । ଏହି ପିଠଉରେ ଜୀରା, ଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଓ ଗୋଟେ ପିଆଜ ବାଟିବାକୁ ହୁଏ ।

ଶାକର, ଖଟା, ଖଟେଇ, ଆମ୍ବିଳ

(୧) ଆମ୍ବ ଖଟା

ଉପକରଣ—ଚପକୁଟି ବା ଯେ କୌଣସି ଆମ୍ବକୁ ଖଟା କରାଯାଇପାରେ ।

୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଆମ୍ବ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ଶୋରିଷ, ପାନମଧୁରି କଣ୍ଟା, ଜୀରା, ଲଙ୍କା ଓ ମେଥି ଭଜାର ଗୁଣ୍ଡରୁ ୩ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆମ୍ବର ଟାଙ୍କୁ ନ ହୋଇଥିଲେ ଆମ୍ବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ୪/୬ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ ଓ କୋଇଲି ବାହାର କରିଦିଅ । ଟାଙ୍କୁ ଟାଣ ହୋଇଥିଲେ ଚୋପା ଥାଇ ଆମ୍ବକୁ ଚାରିପଟୁ କାଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଆଣ୍ଠିଦିଅ ଓ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କର ।

କରେଇରେ ତେଲ ଅଳ୍ପ ଦେଇ ଆମ୍ବକୁ ଟିକେ ଖରଡ଼ି ଦେଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଅ । ଆମ୍ବ ସିଝିଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ତକ ପକାଇ ଦିଅ । ଏହା ସିଝି ବହଳିଆ ହୋଇ ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଦେଇ ଶୋରିଷ, ଲଙ୍କା ଓ ପାନମଧୁରି ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ପକାଇ ବଘାରିଦିଅ ।

ଜୀରା ଦୁଇଚାମଚ, ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ ୧ ଚାମଚ ମେଥି ଭାଜି ଓ ଏକତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ । ଏହି ମସଲା ଚୂନା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି କରି ରଖ ଓ ଖଟା ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ ଓ ପେଟ ପାଇଁ ହିତକାରକ ।

ଆମ୍ବେଡ଼ା

ବର୍ଷାଦିନେ ଆମ୍ବେଡ଼ା ମିଳେ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଖଟା କରି ଖାଆନ୍ତି । କେହି କେହି ଆଚାର ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଆବଶ୍ୟକ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଆମ୍ବେଡ଼ା, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ ଓ ପାନମଧୁରୀ, ଦୁଇ ଚାମଚ ଗାଇ ଶୋରିଷରେ ୧ ଚାମଚ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ୨।୩ଟା ଲଙ୍କା ପକାଇ ବାଟି ରଖ ।

ଆମ୍ବେଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ ।

କରେଇରେ ଅଧଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ସିଝାଅ । ଆମ୍ବେଡ଼ା ସିଝି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ପକାଇ ଭଲଭାବେ ସିଝାଅ । ସିଝିଗଲେ ବେସରବଟା ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଫୁଟେଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ପକାଇ ପାନମଧୁରୀ, ଶୋରିଷ ଓ ଲଙ୍କା ଓ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ଦେଇ ବଘାରିଦିଅ । ଖଟା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ପରିବେଷଣ କର ।

(୨) ଓଉ ଖଟା

ଉପକରଣ—୧ଟା ଓଉ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଅଧକପ୍ ନଡ଼ିଆକୋରା, ୩/୪ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ବଟା, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ । ଲଙ୍କା ୨/୩ଟା ଓ ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ ଓ ଫୁଟଣ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର କିଛି ।

ଓଉକୁ ଭଲଭାବେ କାଟିବା ଦରକାର । କଥାରେ ଅଛି ଓଉ ଗୋଟାକ ପାଞ୍ଚଫଡ଼ା । ତା' ଅର୍ଥ ପାଞ୍ଚଫାଳ ସେଥିରେ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଫାଳକ ପନକରେ ଛଡ଼େଇ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ଛଡ଼େଇ ହୋଇଯାଏ । ତା' ଭିତରର ନାହି

(ଫୁଲପର) ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ । ସେଇ ପାଞ୍ଚ ଫଡ଼ା ଓଉର ଭିତର ଓ ବାହାରପଟରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ସରୁ ସରୁ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ ଓ ସେ ସବୁକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଶିଳପୁଆରେ ଛେଚି ଦିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଓଉ ଖଣ୍ଡକୁ ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଝାଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ରଖ । ନଡ଼ିଆକୋରା, ଶୋରିଷ ଓ ଲଙ୍କାକୁ ଏକତ୍ର ବାଟିକରି ରଖ ।

କରେଇରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ଓଉଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଟିକେ ଖରଡ଼ି ଦିଅ । ସେଥିରୁ ନାଲ ଅଂଶ ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ୨ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ସିଝାଅ । ସିଝି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ଓ ନଡ଼ିଆ ବେଶରବଟାତକ ଦେଇଦିଅ ଓ ଆଉ କିଛି ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ମନେକଲେ ଦିଅ । ଫୁଟିଲା ପରେ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ । ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ତେଲ, ଫୁଟଣ, ଲଙ୍କା ଓ ଭୃର୍ସଙ୍ଗପତ୍ର ଦେଇ ବଘାରି ଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ପରିବେଷଣ କର ।

(୩) ଆମ୍ବିଲ ବା ପାଣିକଖାରୁ ଶାକର

ସାଧାରଣତଃ ପାଣିକଖାରୁ ଓ ବୋଇତି କଖାରୁରେ ଆମ୍ବିଲ ହୁଏ । ସେଥିରେ କନ୍ଦମୂଳ, ବଡ଼ି, ଗୋଟାବୁଟ, ତେନ୍ତୁଳି ରସ ଓ ଗୁଡ଼ ପଡ଼ି ଆମ୍ବିଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ପାଣିକଖାରୁର ଆମ୍ବିଲ

ଉପକରଣ—ଫାଳେ ପାଣିକଖାରୁ, ୧ କପ୍ ବତୁଳ ବୁଟ, ୧ କପ୍ ଗୁଡ଼, ୧/୨ ଚାମଚ ତେନ୍ତୁଳି ରସ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋରା, ୩/୪ଟି ତେଜପତ୍ର, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଭୃର୍ସଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଲଙ୍କା ଓ ଫୁଟଣ । ମସଲଗୁଣ୍ଡ ୩/୪ ଚାମଚ । ଦୁଇଟା କନ୍ଦମୂଳ । ତେନ୍ତୁଳି ବଦଳରେ ଖଟା କମଳା ରସ ବି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ମସଲା—୩/୪ ଚାମଚ ଜିରା ଓ ୧ ଚାମଚ ମେଥି । ଦୁଇଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଏକତ୍ର ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡକରି ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣିକଖାରୁକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରି ଏକ ସାଇଜ୍‌ରେ କାଟିକରି ରଖ । ନଡ଼ିଆ କୋରି ରଖ । କନ୍ଦମୂଳରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ । ଡେକ୍‌ଚିରେ ଅଧଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ବତୁରା ବୁଟକୁ ପ୍ରଥମେ ପକାଅ ଓ ପାଣିକଖାରୁ କଟା ଦିଅ । ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ସିଝାଇ ଦିଅ । ପାଣିକଖାରୁ ଅଧସିଝା ହେଲା ବେଳକୁ କନ୍ଦମୂଳ କଟା, ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ବଡ଼ିଭଜା ଦେଇ ଆଉ କିଛି ସମୟ ସିଝାଇ ଦିଅ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଅ । ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ବା ଖଟାକମଳାର ରସ ଦିଅ । ଖଟା ସିଝି ନରମ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ ଓ ପାନମଧୁରୀ, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ଦେଇ ବଘାରିଦିଅ । ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ନଥିଲେ ଧନିଆଁ ପତ୍ରରୁ କିଛି କାଟିକରି ଦିଅ । ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କର ।

ଏହିଭଳି ବୋଇତିକଖାରୁ, କନ୍ଦମୂଳରେ ନଡ଼ିଆ, ବଡ଼ି, ଖଜୁରି ଓ ଗୋଟାବୁଟ ପକାଇ ଗୁଡ଼ ତେନ୍ତୁଳି ଦେଇ ଆମ୍ବିଳ କରାଯାଏ ।

(୪) ମଧୁର୍ଚ୍ଚି

ମଧୁର୍ଚ୍ଚି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାଚିଲା ବା ଦରପାଚିଲା ଫଳରେ ତିଆରି ହୁଏ । ଭୋଜି ଘରରେ ଖଟା, ଖଟେଇ, ଆମ୍ବିଳ ମଧ୍ୟରେ ମଧୁର୍ଚ୍ଚିର ଚାହିଦା ବେଶୀ ।

ଉପକରଣ—୩/୪ଟା ସେଓ (ଆପଲ୍), ୨ଟା ଦରପାଚିଲା କଦଳୀ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କିସ୍‌ମିସ୍, ୧ଟା କଲମି ଆମ୍ବ (ପାଚିଲା), ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଦହି ଛେନା, ୧ କପ୍ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ୧ଟା କମଳା, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ଓ ଜୀରା, କିଛି ଜୀରାଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆପଲ୍‌ରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ । କଦଳୀରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କାଟିଦିଅ । କମଳାକୁ ଛଡ଼ାଇ

କୋଳାରୁ ଶସ କାଢ଼ି ରଖ । ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ । କିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ଧୋଇକରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ତିନିକପ୍ ପାଣିଦେଇ ଏଇସବୁ ଫଳକୁ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଦିଅ । କିଛି ସମୟ ସିଝିଲା ପରେ ସେଥିରେ କମଳାର ଶସ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଛେନା ଓ କିସମିସକୁ ପକାଇ ସିଝାଇ ଦିଅ । ଅଳ୍ପ ଚିନି ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର । ଯେତେ ସବୁ ସିଝିଗଲା ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ ଓ ଜୀରା ଦେଇ ଏହାକୁ ବଘାରିଦିଅ । ଭଜା ଜୀରା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡରୁ ୨ ଚାମଚ ଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

(୫) କରମଙ୍ଗା ଖଟା

ଉପକରଣ—୪ଟା କରମଙ୍ଗା, ୧ କପ୍ ନଡ଼ିଆ କୋରାର ବଟା, ୨ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ବଟା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି, ବଘାରିବା ପାଇଁ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ, ଜୀରା ଓ ତେଲ ଦୁଇ ଚାମଚ । ଭୃଙ୍ଗରାଜପତ୍ର ଦେଇ ବଘାରିବ, ଏହା ନଥିଲେ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଦେଇ ଖଟା ବଘାରି ଦେବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କରମଙ୍ଗା କାଟି ଦୁଇକପ୍ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅ । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ, ଶୋରିଷ ବଟା, ଗୁଡ଼ ଦେଇ ସିଝାଅ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବଘାରି ଦେଇ ମସଲଗୁଣ୍ଡ ଛିଞ୍ଚିଦିଅ ।

(୬) ମଞ୍ଜା ଖଟା

ମଞ୍ଜା ଖଟା ସାଧାରଣତଃ ମନ୍ଦିର ପ୍ରସାଦରେ ଖଟଣି ହୋଇଥାଏ ।

ଉପକରଣ—୮/୧୦ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ୧ ଖଣ୍ଡ ମୂଳ ମଞ୍ଜା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ନାଡ଼ବଡ଼ି, ଦୁଇ ବଡ଼ ଚାମଚ୍ ଚିନି, ୧ କପ୍ ବସାଦହି, ଧନିଆଁ ପତ୍ର ୧ ବିଡ଼ା ୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କାର କଟା, ଦୁଇଚାମଚ

ଘିଅ ଓ ଜୀରା ବଘାରିବା ପାଇଁ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ । ନଡ଼ିଆ କୋରାରୁ କିଛି ।

ମଞ୍ଜାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି ସୂତା ବାହାର କର । ତା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଲୁଣ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖ । ଓ ତାକୁ ଚଡ଼ୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଚୂଲରେ ବସାଅ । ଅଳ୍ପ ସିଝିଗଲେ (ଦରସିଝା) ସେଥିରେ ନାଡ଼ିର ବଡ଼ି କିଛି ପକାଇ ଦିଅ ଓ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କର ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଘିଅ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା କଟା ଓ ଜୀରା ଦେଇ ବଘାରି ଦିଅ । ବଘାର ସାରିବା ପରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଦହି, ଧନିଆଁ ପତ୍ର କଟା ଓ ଲଙ୍କା ଖଣ୍ଡ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ବାସ୍ ଏତିକରେ ଏକପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

(୭) ବରକୋଳି ଖଟା

ବରକୋଳି ପାଚିଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଣି ଡାଲାରେ ଶୁଖାଯାଏ । ୩।୪ ଦିନ କୋଳି ଶୁଖା ହେଲା ପରେ ଏହାକୁ ଆଚୁର କରାଯାଏ । ଏହି କୋଳିକୁ ମଧ୍ୟ ଖଟା କରାଯାଏ ।

୧୫/୨୦ଟା ବରକୋଳି, ୧୦।୧୨ଟା ଫୁଲବଡ଼ି, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆବଟା ଓ କିଛି ଶୋରିଷ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବଟା, ୧ କପ୍ ଘୋଳ ଦହି, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି, ବଘାରିବା ପାଇଁ କିଛି ପାନମଧୁରୀ, ଶୋରିଷ ଓ ଦୁଇଟା ଲଙ୍କା, କିଛି ତେଲ ।

ବଡ଼ିକୁ ତେଲ ଦେଇ ଭାଜି ସେଥିରେ ଅଧ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ-ଦିଅ । କୋଳିତକ ପକାଇ ଦିଅ ଓ ଲୁଣ ପକାଅ । ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ସିଝିଲା ବେଳେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ବେଶରବଟା ଦେଇଦିଅ । ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିନି ଦିଅ । ଓହ୍ଲାଇ ସାରି ଘୋଳଦହି ଦିଅ ।

ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଫୁଟଣ ଦେଇ ବଘାରିଦିଅ ।

(୮) ମଞ୍ଜା ସାଲାଡ଼୍

ଉପକରଣ—ଗୃଖଣ୍ଡେ ଲମ୍ବର ୧ ଖଣ୍ଡ ମୂଳ ମଞ୍ଜା, କଚ୍ଛ ନଡ଼ଆ କୋର୍, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୪।୫ କୋଳ ରସୁଣ, ଅଧକପ୍ ବସାଦବ୍ବ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ । ଅଧିକନ୍ତୁ କଚ୍ଛ ଧନଆଁ ପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଞ୍ଜାକୁ ଗୋଲକୃତ କର କାଟି ସୂତା କାଢ଼ି ସରୁ ସରୁ କର କାଟିଦଅ । ଏବ୍ବ କଟା ମଞ୍ଜାରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ପକାଇ କଚ୍ଛ ସମୟ ଦଳଦଅ ଓ ପାଣି ବାହାରଲେ ତାକୁ ଚିପୁଡ଼ ପାଣି କାଢ଼ିଦଅ । ଶୋରଷ, ରସୁଣ ଓ ୧ଟା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ବାଟି ଏଇ ମଞ୍ଜାରେ ଗୋଳାଇ ଦଅ । ନଡ଼ଆ କୋର୍ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ପକାଅ । ଧନଆଁ ପତ୍ର କାଟି ସେଥିରେ ପକାଅ ଓ ଦହି ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ଦେଇଦଅ । ସେଇ ମଞ୍ଜାକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପୂର୍ଇ ଖଗ୍ରେ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ରଖ । ତାହା ପରେ ତାକୁ ଆଣି ସ୍ଲେଟ ଗୃମଚରେ ୧ ଗୃମଚ ଚିନ ଗୋଳାଇ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୯) ଆମ୍ବୁଲ ଖଟେଇ

ସାଧାରଣତଃ ଏଇ ପ୍ରକାର ଖଟେଇ ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ଜଳଖିଆ ପଙ୍ଗତରେ ଚୁଡ଼ାଦସା, ସୁଜଖିର, ଡାଲେମା ସଙ୍ଗରେ ଏଇ ଆମ୍ବୁଲ ଖଟେଇ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କଅଁଳ ଆମ୍ବୁଲ, ୭।୮ ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୋରଷ, ୧ଟା ନଡ଼ଆ କୋର୍, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚୂଡ଼ାଗୁଣ୍ଡ, ଅଧଲିଟର ପାଣି, କଚ୍ଛ ଧନଆଁ ପତ୍ର, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ଗୁଡ଼, କଚ୍ଛ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଅଁଳ ଆମ୍ବୁଲଗୁଡ଼କ ସ୍ଲେଟ ସ୍ଲେଟ କର କାଟି ରଖ । କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଶୋରଷକୁ ବାଟି ରଖ । ନଡ଼ଆକୁ ସରୁ, ସରୁ କର କୋରଦଅ । ଧନଆଁ ପତ୍ରକୁ ବାଛୁ ଧୋଇକର କୁଚେଇ କର କାଟିଦଅ ।

ପ୍ରଥମେ ଆମ୍ବୁଲ କଣ୍ଟାଗୁଡ଼ିକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦିଅ । କିଛି ସମୟ ବତୁରିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହାତରେ ଚକଟି ଦିଅ । ଚୁଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ବଟା ବେସର, ଗୁଡ଼ ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଯଦି ପାଣି କମ୍ ହୋଇ ମୁଦା ମୁଦା ଲାଗିବ ତେବେ ଆଉ ୧ କପ୍ (ଦେଖିକରି) ପାଣି ଦେଇ ତାକୁ ବହଳିଆ କରି ରଖ ଓ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଲୁଣ ପକାଅ । ଏହି ଖଟେଇରୁ ଟେବୁଲ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ କରି ଏକ, ଏକ ପତ୍ରରେ ପରିବେଷଣ କର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି – ଆମ୍ବୁଲ ନଥିଲେ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ପାଣି ଦେଇ ଚକଟି ସେଇ ରସରେ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଖଟେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ କିଛି ଚୂଡ଼ାଗୁଣ୍ଡ ପଡ଼େ ।

କ୍ଷୀରି, ଖିରସା, ଜାଉ, ଅଟକାଳି, ତରଣି, ସୁଜି କ୍ଷୀରି, ଲାଉ ଦଅଣା, ଚୂଡ଼ାକ୍ଷୀରି, ବରି କ୍ଷୀରି, ପାୟସ୍ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳ କ୍ଷୀରି (ପାୟସ୍)

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ନୂଆ ବାସୁମତି ଚାଉଳ, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ୧ ଲିଟର ଗାଈ ଦୁଧ (ଯଦି ଅମୁଲ ବା ଓମ୍ଫେଡ଼୍ କ୍ଷୀର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଖୁଆ) ୮।୧୦ଟା କାଜୁ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କିସ୍‌ମିସ୍, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ½ ଲିଟର ପାଣି । ୨।୨ଟା ଗୁଜରାତିର ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଗୋଟିଏ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ପାଣି ଦେଇ ଚାଉଳ ଧୋଇକରି ଢାଳ । ସେଥିରେ ତେଜପତ୍ର ଓ ଟେବୁଲ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ଲୁଣ ପକାଇ ପ୍ରେସର୍ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ହୁଇସିଲ୍ ଦେଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ କ୍ଷୀରକୁ ଗରମ କର । କୁକର୍‌ରୁ ବାମ୍ଫ ବାହାରିଗଲେ ଢାଙ୍କୁଣି ଖୋଲି ଏକ ଡେକ୍‌ଚିରେ ସେ ଚାଉଳକୁ ଚିନି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ତେଜପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ

ବାହାର କରଦିଅ । ଗରମ ହୋଇଥିବା ଦୁଧତକ ସେଥିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଢାଙ୍କିଦିଅ ଓ ଡେକ୍‌ଚିକୁ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଇ ଫୁଟାଅ । ଭଲଭାବେ ଫୁଟି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଝିରେ ମଝିରେ ଚଟୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଘାଣ୍ଟିବା ଆବଶ୍ୟକ (ନଚେତ୍ ତଳୁ ଖିର ପୋଡ଼ିଯାଇ ପାରେ) । ଭଲଭାବେ ଫୁଟିଆସିଲେ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲ୍ଲିକୁ ଧୀମା ଜାଳ (ଧୀର) କରିଦିଅ । ୧୦।୧୫ ମିନିଟ ଏହିପରି ଧୀମା ଜାଳରେ ଫୁଟିଲା ପରେ ଗୁଡ଼ଉଳ କ୍ଷୀର ମିଶିଗଲେ କ୍ଷୀରରୁ ରବେଡ଼ି ପରି ବାସନା ବାହାରିବ । ଜାଣିବ ଯେ କ୍ଷୀର ହୋଇଗଲା, ନଚେତ୍ ଖୁଆକୁ ଚୁନା କରି ସେଥିରେ ଦେବ ।

କାଜୁ ଓ ଖିସ୍‌ମିସ୍ ଧୋଇ ଘିଅରେ ସାମାନ୍ୟ ଭାଜି ସେଇ ଖିରରେ ପକାଇଦେବ । କ୍ଷୀରକୁ ଓହ୍ଲାଇଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ କ୍ଷୀରକୁ ପରିବେଷଣ କର ।

(୨) ସୁଜି କ୍ଷୀର

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୁଜି, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ୧ ଲିଟର କ୍ଷୀର, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୪ ଚାମଚ ଘିଅ, ୪୦୦ ଗ୍ରାମ ଚିନି, କାଜୁ, ଖିସ୍‌ମିସ୍ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୪।୫ଟା ଗୁଜରାଟି, କେଶର ଆଳୁଡ଼ର (ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ) ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା, ୧ ଚାମଚ (ଗ୍ଲେଟ) ଲୁଣ ଓ ପାଣି ପ୍ରାୟ ୧ ଲିଟର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ କରେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ସୁଜିତକ ଧୀର ଜାଳରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜିଦିଅ । ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଧଲିଟର ପାଣି ଓ କ୍ଷୀର ଦେଇ ଗରମକର । ପାଣି ଫୁଟିଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଜା ସୁଜିତକ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଣ୍ଟୁଥାଅ । ବହଳିଆ ହୋଇ-ଗଲେ ଓ ଫୁଟିଲେ ବେଶୀ ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । ୧୦।୧୫ ମିନଟ୍ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟିଲା ପରେ ଯଦି ଖୁବ୍ ବହଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଆଉ କପେ ଖଣ୍ଡେ ପାଣି ଦେଇପାର । କାଜୁ, ଖିସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ଧୋଇ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅରେ ଭାଜି ଦେଇ, ଫୁଟନ୍ତା କ୍ଷୀରରେ ପକାଇ ଦିଅ

ଓ କଟୁ ସମୟ ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଗୁଜରାଟ ଦାନା ଓ କର୍ପୂର ଦାନା ଅଳ୍ପ ପାଉଡ଼ର କରି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ସୁଜି କ୍ଷୀରି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ବେଶୀ ବହଳ ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁ ବେଶୀ ବହଳ ଦେଖାଗଲେ ଆଉ କଟୁ ପାଣି ଦେଇପାର ।

(୩) ତରଣ

ଏହି ତରଣ କ୍ଷୀରି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ପ୍ରକାର କ୍ଷୀରି ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ମାର୍ଗଶିର ମାସ ପହିଲି ଗୁରୁବାର ଦିନ କରାଯାଇ (ମାଣବସା) ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖେ ଭୋଗ ହୁଏ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ—ନୂଆ ବାସନା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୧ଟା ନଡ଼ିଆର କୋରା, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼, ୪।୫ଟା ତେଜପତ୍ର, ଅଧ ଲିଟର କ୍ଷୀର, ୪।୫ଟା ଲବଙ୍ଗ ଓ ୩।୪ଟା ବଡ଼ ଅଳେଇଚର ଦାନା, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପାଣି ଦେଢ଼ଲିଟର, ୧ ଚୁମଚ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ସୁଜିପରି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ । ଡେକ୍‌ଚିରେ ପାଣି ବସାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ, କଟାଲଙ୍କା ଓ ଚିନି ଦେଇଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲାବେଳକୁ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଗୋଳେଇ ଫୁଟି ଆସୁଥିବା ପାଣିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳିବା ସମୟରେ ମୁହୁର୍ମୁହୁ ଘାଣ୍ଟିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଡ଼ିଆ କୋରାତକ ପକାଇ ଦିଅ । ତାହା କଟୁ ସମୟ ଫୁଟିଲା ପରେ ବହଳିଆ ହୋଇ ଆସିବ, ଏହି ସମୟରେ କ୍ଷୀର ଦେଇଦିଅ । ଅଳ୍ପ ଫୁଟି ଆସିଲେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇ ଅଳେଇଚରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦାନା ତକ ତରଣରେ ଦେଇଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୪) ଗୁଣ୍ଡଲ ଜାଉ ବା ମାଣ ଜାଉ

ଜାଉକୁ ଆଜକାଲି ପ୍ରାୟ କେହି ସଉକ୍ କରି ଖାଉନାହାନ୍ତି । କେବଳ ମାର୍ଗଶିର ମାସ ମାଣରେ ଯେଉଁ ଧାନ ପୂଜା ହୋଇଥାଏ ସେଇ ଧାନକୁ ଗୁଣ୍ଡଲ କରି ଜାଉ କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଆବଶ୍ୟକ—ଏଇ ଅରୁଆ ଗୁଣ୍ଡଲ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆର କୋରା, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ବା କନ୍ଦ, ଅଧ ଲିଟର କ୍ଷୀର ।

ଅରୁଆ ଗୁଣ୍ଡଲକୁ ଭାତ ରାନ୍ଧିଲା ଭଳି ରାନ୍ଧିବ । ଏହାର ପେଜ ବାହାର କରିବ ନାହିଁ, ସେଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ଚିନି ଓ କ୍ଷୀର ଦେଇ ଆହୁରି ୧୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଅ । ତାହା ଜାଉପରି ବହଳ ଦେଖାଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଥାଳିମାନଙ୍କରେ ଓଜାଡ଼ି ଦିଅ ।

(୫) ଖିରସା

ପୂର୍ବକାଳରେ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ରୋଗ ବଇରାଗ ହେଲେ ଓ ତତ୍‌ଜନିତ ଅରୁଚି ଲାଗୁଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଖିରସା କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ସେ ସମୟରେ ଗରିବ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଖିରସାହିଁ ଥିଲା ଶସ୍ତା ଓ ସୁବିଧା, ସହଜଲବ୍‌ଧ ରୁଚିକର ଖାଦ୍ୟ ।

ଆବଶ୍ୟକ—ବାସନା ଅରୁଆ ଗୁଣ୍ଡଲ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଣ୍ଡଲ ଧନିଆଁ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଚିନି, ଦୁଧ ½ ଲିଟର ବା ୧ଟା ନଡ଼ିଆର ରସ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୁଣ୍ଡଲ ଓ ଧନିଆଁକୁ ଏକତ୍ର କରି ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ରଖ । ଏହା ବତୁରିଗଲେ ତାକୁ ଶିଳ ବା ମାଲ୍ଲରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିଦିଅ ।

କଡ଼େଇରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଦେଇ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଏଇ ବଟା ଗୁଣ୍ଡଲକୁ ହାତରେ ଗୋଳି ଦେଇ ସେଇ

କରେଇରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳିବା ସମୟରେ ଅନବରତ ଘାଣ୍ଟିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ୍ ଗେଣ୍ଠା ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଏହା ବହଳିଆ ଠିକେ ହୋଇ ଆସିଲେ ନଡ଼ିଆ ରସତକ ସେଥିରେ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଫୁଟାଇବା ବେଳେ, ଚିନି ଦେବ ଓ କିଛି ସମୟ ଉତ୍ତାରେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେବ । ନଡ଼ିଆ ରସ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା—

ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ (ଥାଳରେ) ରଖି ଉଷୁମ ପାଣିରୁ ଦୁଇକପ୍ ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦଳିଦିଅ । ପାଣି ବହଳ ହୋଇ କ୍ଷୀର ପରି ଦେଖାଗଲେ ସେ ନଡ଼ିଆ ଖଦା ଗୁଡ଼ିକ ଚିପୁଡ଼ି ବାହାର କରିଦିଅ । ଏହାକୁ ଛାଣିଦେଲେ ନଡ଼ିଆ ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

(୭) ଚୁଡ଼ା କ୍ଷୀରି

ଚୂଡ଼ା କ୍ଷୀରି ଖୁବ୍ ସହଜ ଓ ସଅଳ (ଶୀଘ୍ର) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ-ପାରେ । ଜ୍ୱର ରୋଗୀ ପାଟିକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚୁ ନଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏଇ ଚୂଡ଼ା କ୍ଷୀରି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ।

ଆବଶ୍ୟକ—୧ କପ୍ ଚୁଡ଼ା, ୧ କପ୍ ଦୁଧ, ଦୁଇ ଗ୍ରାମଚ ଘିଅ, ଅଧକପ୍ ଚିନି, ୪ କପ୍ ପାଣି, ଦୁଇଟା ତେଜପତ୍ର, ଗୁଜରାଟି ଦୁଇଟାର ଗୁଣ୍ଡ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ କିସ୍‌ମିସ୍ କିଛି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୁଡ଼ାକୁ ଭଲଭାବେ ବାଛି ପରିଷ୍କାର କର । ଏହାକୁ କରେଇରେ ଟିକେ ଖାଲି ଭାଜି ଶିଳରେ ଗୁଣ୍ଡ (ସୁଜିପରି) କରିଦିଅ । କରେଇରେ ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ଘିଅ ଓ ତେଜପତ୍ର ପକାଇ ଚୁଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡକୁ ଭାଜିଦିଅ । ଗୁଣ୍ଡ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଗଲେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ପକାଇ ୪ କପ୍ ପାଣି ଦିଅ । ଫୁଟି ଆସିଲେ ଚିନି ପକାଅ । ଚିନି ମିଶିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀରତକ ଦିଅ । ଚୁଡ଼ା ସିଝି ବହଳିଆ ଦେଖାଗଲେ କିଛି କିସ୍‌ମିସ୍ ପକାଇ ଦିଅ । ଥିଲେ ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଛିଞ୍ଚିଦିଅ ।

(୭) ଅନ୍ଧକାଳ

ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ହେଲା—ଅଧକେଜି ନୂଆ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୧ଟା ନଡ଼ିଆ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପାଣି ଓ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ଲୁଣ, କିଛି ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ସଫାକରି ଶୁଖିଲା ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପାଣି, ଲୁଣ ଓ ଅଧେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦେଇ ଗରମ କର । ପାଣି ଫୁଟିଗଲେ ସେଇ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡରୁ ଦୁଇ କପ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ସେଥିରେ ପକାଇ ଜାଉ କରିଦିଅ । ସେଇ ଜାଉଟି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲବଡ଼ି ସାଇଜର ଗୁଳା କରି ହାତରେ ଗଡ଼ାଇ ଗୋଲ କରିଦିଅ । ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ୧ ଲିଟର ପାଣି ଫୁଟାଅ । ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଗୁଡ଼ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦେଇଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଘାଣ୍ଟି ସେଥିରେ ଢାଳୁଥିବା ବେଳେ ଅନବରତ ଘାଣ୍ଟୁଥାଅ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଏଇ ଚାଉଳ ଗୁଳାଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଗୁଡ଼ ଦେଇ ଆହୁରି କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଅ । ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

(୮) ଲାଉ ଦଅଣା

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ—ଅଧ କେଜି ଲାଉ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବାସନା ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ଅଧଲିଟର ଦୁଧ, ଦୁଇଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ, ୩।୪ଟା ତେଜପତ୍ର, ଦୁଇଟା ଅଳେଇଚର ଦାନା ।

ପ୍ରଣାଳୀ- ଲାଉକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ସରୁ ସରୁ କରି କାଟିକରି ରଖ । କରେଇରେ ଘିଅ ଜାରା ଅଳ୍ପ ଫୁଟାଇ ଏଇ ଲାଉକୁ କିଛି ସମୟ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଦେଇ ଛାରଡ଼ିଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଫୁଟାଇ ଦିଅ ଓ ଏଇ ଖରଡ଼ା ଲଡ଼ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟାଅ । ଗୁଡ଼ଳ ଫିଟି ଆସିଲେ ଚିନି ପକାଅ ଓ ଚିନି ମିଶିଗଲା ପରେ ଦୁଧତକ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟ । ଦୁଧ ପଡ଼ ଏହା ଭଲଭାବେ ଫୁଟିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । (ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ୧ କପ୍ ଅଧିକ ପାଣି ଦେଇପାର) ଅଳେଇଚ ଦାନା ପକାଇ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରିସାରିବା ପରେ ବ୍ୟବହାର କର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକ—ଏଥିରେ କଚ୍ଛୁ ଦୁଧସର ଓ କୋବି ନଡ଼ିଆ ମଧ୍ୟ ପକାଯାଇ ପାରେ ।

(୯) ବରର ପାୟସ

ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଖାଇଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ ।

ଆବଶ୍ୟକ—ଚୋପାଛଡ଼ା ବର ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଘିଅ ୪ ଚାମଚ, ଚିନି ୨୦୦ ଗ୍ରାମ, ଦୁଇଟି ଗୁଜୁରାତି, ¼ ଜାଇଫଳ (୧ ଜାଇଫଳର ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ) ଅଧଲିଟର କ୍ଷୀର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବର ଓ ଚାଉଳକୁ କରେଇରେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କଲାପରେ ତାକୁ ହାତ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ଚିକ୍କଣ ଭାବେ ଚୂନା (ପାଉଡ଼ର) କରିଦିଅ । କରେଇରେ ଘିଅତକ ଦେଇ ଏଇ ଚୂନାକୁ ଧୀର ଜାଳରେ ଭାଜ । ଏହି ଭଜାର ରଙ୍ଗ ବାଦାମୀ ହୋଇଗଲେ ଏଥିରେ ଚିନି ପକାଇ ଦୁଧତକ ଗରମ କରି ଢାଳିଦିଅ ଓ କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଅ । ଯଦି କ୍ଷୀର କମ୍ ଲାଗେ ବା ଚୂନା ଭଲ ଭାବେ ସିଝି ନଥାଏ ତେବେ ଆଉ ୧ କପ୍ ଗରମପାଣି ସେଥିରେ ଦେଇପାର । ଖୁବ୍ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଜାଇଫଳ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇଦିଅ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦୁଧସର ମିଶା ଯାଇପାରେ ।

(୧୦) ଗହମ କ୍ଷୀରି

ବର୍ତ୍ତମାନ ଗହମର ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି । ଏଇ ଗହମକୁ କ୍ଷୀରି ଭଳି କରି ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ

କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଓ ଖେଳ କସରତ୍ କରୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପାଦେୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଦ୍ରବ୍ୟ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗହମ ଖୁଦ (ଗୁଣ୍ଡ), ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ଅଧଲିଟର ଦୁଧ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ କରେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ଏଇ ଗୁଣ୍ଡ ଗହମକୁ ଭାଜିଦିଅ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ପାଣି ଦିଅ ଓ ଚିନି, ନଡ଼ିଆ କୋରା ଦିଅ । ଫୁଟି ଆସିଲେ ଦୁଧ ପକାଅ ଓ ସବୁକୁ ପ୍ରେସର କୁକର୍‌ରେ ପକାଇ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । କୁକର୍ ଗୋଟିଏ ହୁଇସିଲ୍ ମାରିଲେ କୁକର୍‌କୁ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ତଳେ ରଖ । ବାମ୍ଫ ବାହାରିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୧୧) ସିମେଇ କ୍ଷୀରି

ଉପକରଣ—୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ସିମେଇ, ଦୁଇ ଚାମଚ ସୁଜି, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ଘିଅ, ଦୁଇଟା ତେଜପତ୍ର, କାଜୁ ୬।୮ଟା, କିସ୍‌ମିସ୍ ୧୦।୧୨ଟା, ୨ଟା ଗୁଜରାଟି, ଅଧଲିଟର କ୍ଷୀର, ଅଧଲିଟର ଅନ୍ଦାଜ ପାଣି, ୧ କପ୍ ଚିନି ।

ପ୍ରଣାଳୀ— କରେଇରେ ଘିଅ ତେଜପତ୍ର ଦେଇ ଅଳ୍ପ ଜାଳରେ ସିମେଇକୁ ଭାଙ୍ଗିକରି ପକାଇ ଭାଜ ଓ ଏଇ ଭାଜିଲା ବେଳେ ସୁଜି ପକାଅ । ଭଜାଗୁଡ଼ିକ ଟିକେ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ପାଣି ଢାଳିଦିଅ ଓ ଅଧଚାମଚେ ଲୁଣ ଦିଅ । ବହଳ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଅ ଓ କ୍ଷୀର ଦିଅ । ଏହା ଫୁଟିଲା ବେଳକୁ କାଜୁ, କିସ୍‌ମିସ୍ ପକାଅ । ଓହ୍ଲାଇଲା ପରେ ଗୁଜରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କର । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଧସର କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଖୁଆ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇପାରେ ।

(୧୬) ଛେନା ପାୟସ (କ୍ଷୀର)

ଆବଶ୍ୟକ--ସଜ ଦୁଧଛେନା ଅଧ କେଜ, ୨ ଲିଟର କ୍ଷୀର, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, କିଛି ପେସ୍ତା ବାଦାମ, ୧ ଗ୍ଲାସ ଗୋଲାପ ଜଳ, ୪।୫ଟା ଗୁଜରାଟିର ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ଚିନିକୁ ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଛେନାକୁ ଭଲଭାବେ ଚିପୁଡ଼ି କରି ସିରା ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ଛେନାତକ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ସିରାରେ ଛେନାତକ ଭଲଭାବେ ମିଶିଗଲେ ତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ ।

ଦୁଇଲିଟର କ୍ଷୀରକୁ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟାଇ ସେଥିରୁ କିଛି ପାଣି ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ଏଇ ଫୁଟିଲା କ୍ଷୀର ଫୁଟି ଫୁଟି ୧ ଲିଟର ହୋଇଗଲେ କ୍ଷୀରରୁ ରବେଡ଼ିର ବାସ୍ନା ବାହାରିବ । ସେ କ୍ଷୀରକୁ ଚୂଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ପରିବେଷଣର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଛେନାରେ ଢାଳିଦିଅ । ପେସ୍ତାକୁ ପତଳା ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ସେଥିରେ ପକାଅ ଓ ଗୋଲାପ ଜଳ ସେଥିରେ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ । ତା'ପରେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଥଣ୍ଡା କରିଦିଅ । ଥଣ୍ଡାରେ ଖାଇବା ଭଲ ।

ଚଟଣି

ଚଟଣି ଏକ ତରକାରୀରେ ଗଣ୍ୟ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିଲେ ଭାତ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଏହି ଚଟଣି ଓ ଚଟକ୍ ମୁଖରୋଚକ ହୋଇଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ ।

ଶୀତଦିନେ ବହୁତ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ମିଳେ । ଯେ କୌଣସି ତରକାରୀରେ ଏହି ପତ୍ର ପକାଇ ଦେଲେ ତରକାରୀ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ବାସନା ହୁଏ । ଏହି ପତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ, ଚଟଣି କରିଯାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ, ନଡ଼ିଆ ଚଟଣି କରାଯାଏ । ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ପୋଦିନା ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଚଟଣି ହୁଏ । କଅଁଳିଆ ଜହ୍ନି ଚୋପାରେ ଚଟଣି ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

(୧) ଧନିଆଁ ପତ୍ର

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ା ଧନିଆଁ ପତ୍ର (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର), ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଟ୍ୟମଚ ତେନ୍ତୁଳ ରସ (ଟ୍ରେଟ ଟ୍ୟମଚରେ) ୧ ଟ୍ୟମଚ ଚିନି, ଏଥିରେ ଲୁଣ ଅନ୍ଦାଜ କରି ପକାଇବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଧନିଆଁ ପତ୍ର ବଡ଼ାକୁ ଖୋଲି, ମୋଟା ଡାଙ୍ଗ ସବୁ ବାହାର କରି ଧୋଇ କରି ଗୁଣି ରଖ । ଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ତେନ୍ତୁଳ ଓ ଚିନି ଦେଇ ଚକଟଣ କରି ଶିଳରେ ବାଟିଦିଅ । ଏହାକୁ ଏକ କାଚ ପାତ୍ରରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିଲେ ୩।୫ ଦିନ ରହିପାରିବ ।

(୨) ପୋଦିନା ପତ୍ର

ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ପୋଦିନା ପତ୍ର ୧ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁରୁ ½ (ଚଉଠେ), ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ।

ଏହି ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଡେମ୍ଫ ଥାଇ ଛିଣ୍ଡାଇବ । ମୋଟା ଡାଙ୍ଗ ବାହାର କରିଦିଅ । ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ଲୁଣ, ଚିନି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଦେଇ ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଚକ୍‌ଟଣ କରି ବାଟି ଦିଅ । ଏହି ବଟାରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଗୋଳାଇ କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦ କର । ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜରେ ରଖିହେଲେ ୫।୬ ଦିନ ଖାଦ୍ୟପୋଯୋଗୀ ହୋଇ ରହିବ ।

ନଡ଼ିଆ ଚଟଣି (ସାଲ୍‌ଡ୍)

ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆକୁ ଭାଙ୍ଗି କୋରିଦିଅ । ଏହି କୋରା ନଡ଼ିଆରେ ଧନିଆଁ ପତ୍ର କଟା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା କଟା ଓ ଅଧକପେ ଦହି ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଲୁଣ ଦିଅ । ଚାହିଁଲେ ୧ ଟ୍ୟମଚ ଚିନି ପକାଇ ପାର । ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଚଟଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

(୪) ଭୃର୍ସିଙ୍ଗପତ୍ର ଚଟଣି

ବୈଶାଖ ମାସ ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ଭୃର୍ସିଙ୍ଗ ଗଛ ଗୁଡ଼ିକରେ ନୂତନ ପତ୍ର କଅଁଳ ଭାରି ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଥାଏ । ଏଇ କଅଁଳ ପତ୍ରକୁ କାଟି ନେଇ ଡାଲି, ଦହିବଡ଼ ଓ ଯେ କୌଣସି ଖଟେଇ (ଖଟା) ଜାତୀୟ ତରକାରୀକୁ ବଘାରିଲେ, ଏହି ଖଟା ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ ।

ଉପକରଣ—୧ କପ୍ କଅଁଳ ଭୃର୍ସିଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚା-ଲଙ୍କା, ଅଧକପ୍ ନଡ଼ିଆକୋରା, ବଡ଼ ଲେମ୍ବୁ ରୁ ½ ରସ ବା ୧ ଗ୍ରାମଚ ତେନ୍ତୁଳି ରସ, ସାମାନ୍ୟ ଗୋଟା ଜୀରା, ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ୧ ଚାମଚ ଚିନି ଦେଇପାର ଓ ଏହି ବଟାକୁ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଲୁଣ, ୧ ଚାମଚ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କରେଇରେ ତେଲ ୧ ଚାମଚ ପକାଇ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଜୀରା ଓ ଭୃର୍ସିଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜିଦିଅ ।

ଏହି ଭଜା ହୋଇଥିବା ନଡ଼ିଆ, ପତ୍ର ଆଦିକୁ ଲୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ତେନ୍ତୁଳି ଓ ଚିନି ଦେଇ ଚକ୍କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ଏହି ବଟାରୁ ପ୍ରଥମେ ଟିକେ ଚାଖିଲେ ଜଣା ପଡ଼ିଯିବ, ଏଥିରେ ଲୁଣ କମ୍ ବା ଖଟା ଅଧିକ ହୋଇଛି । ଖଟା ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ସେଥିରେ ଆଉ ଅଳ୍ପ ଚିନି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର ।

ନଡ଼ିଆ ଚଟଣି

ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆର ଚଟଣି କଲେ ଅଧିକ ଦିନ ରହିପାରେ ।

ଉପକରଣ—୧ ଫାଳ ନଡ଼ିଆ, ଛୋଟ ଅଦା ୧ ଖଣ୍ଡ, ୨।୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି, ଦୁଇ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ନଡ଼ିଆକୁ କୋରିଦେବ । ଅଦାରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଦେବ । କଡ଼େଇରେ ଅଦା, ନଡ଼ିଆ କୋରିକୁ ଖାଲି ଭାଜିଦେବ । ଇଚ୍ଛାକଲେ ତେଲ ଟିକେ ପକାଇପାର । ଧୀର ଜାଳରେ ଖରଡ଼, ଖରଡ଼ ଭାଜିଲେ କୋରି ନଡ଼ିଆରୁ ପାଣି ମରିଯାଏ । ସାବଧାନ ଥିବ ନଡ଼ିଆ ଯେପରି ପୋଡ଼ି ନଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଲୁଣ, ଚିନି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଦେଇ ମିକ୍ସିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ସେଇ ବଟାରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଗୋଳାଇଦିଅ । ଏହାକୁ ବୋତଲରେ ବା କାଚବାଟିରେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିଲେ ୪।୫ ଦିନ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ରହିପାରେ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ନଡ଼ିଆକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଚଟଣି କରାଯାଏ । ନଡ଼ିଆ କୋରିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ଅଦା ଦେଇ ବାଟି ବସାଦହି ଗୋଳାଇବ । ସେଇ ବଟା ନଡ଼ିଆକୁ ଶୋରିଷ ଭୂର୍ସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ବରିଜାଇ ଦେଇ ବଘାରିଲେ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ଚମତ୍କାର ହୋଇଥାଏ ।

(୫) କଅଁଳ ଜହ୍ନି ଚୋପାର ଚଟଣି

ବର୍ଷାଦିନେ ନୂଆ କଅଁଳ ଜହ୍ନି ବଜାରରେ ମିଳେ । ଜହ୍ନିରୁ ବାହାଲ କରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଜହ୍ନି ରାଇତା, ଭଜା ଆଦି କରାଯାଏ ।

ସଜ କଅଁଳ ଜହ୍ନି ଚୋପାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦେବ । କଡ଼େଇରେ ୧ ଚାମଚ ତେଲ ଦେଇ ଜହ୍ନି ଚୋପାକୁ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଭାଜିବ । ଏଇ ଭାଜିବା ବେଳେ ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ୩।୪ ଚାମଚ ମୁଗଡାଲି ପକାଇବ ।

ଜହ୍ନି ଚୋପା ଭଜାରୁ ପାଣି ମରିଗଲେ ଏହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ସାମାନ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳି ଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିବ । ଏଇ ବାଟିବା ବେଳେ ୧ ଚାମଚ ଚିନି ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଦେବ । ଚଟଣିରେ ଭାଗ ମାପ ଠିକ୍ ଥିଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ରାଗ, ଲୁଣ, ଖଟା ଓ ଚିନି ଯଦି ଚଟଣିରେ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ପଡ଼ିଥାଏ ତେବେ ଚଟଣି ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକ, ଏହିଭଳି କଅଁଳ ଲଉ ଚୋପାକୁ ମଧ୍ୟ ଚଟଣି କରାଯାଏ ।

(୭) ଆମ୍ବ ଚଟଣି

ବୈଶାଖ ମାସ ଶେଷବେଳେ ଆମ୍ବ ଚଟଣି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ତିନିଚାରିଟି କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ, ଦୁଇଟି ନାଲି ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ଚିନି ।

ଆମ୍ବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି କୋଇଲି ବାହାର କରି ଧୋଇ ରଖ । ଆମ୍ବର ଟାଙ୍କୁ ହୋଇଥିଲେ ଟାଙ୍କୁରୁ ଆମ୍ବ ଗୁଡ଼ିକ ଛେଲି ଦିଅ । ଏଇ ଆମ୍ବ କଟା ସଙ୍ଗରେ ଲଙ୍କା ଲୁଣ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ବାଟି ଦିଅ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ଏଇ ଚଟଣିଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ଏଥି ସହିତ କଚୁ ଭଜା ଜିରା ମଧ୍ୟ ବଟା ଯାଇପାରେ ।

(୭) ଆମ୍ବକସିଆ ଅଦାର ଚଟଣି

ଉପକରଣ—୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଆମ୍ବକସିଆ ଅଦା, ୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଚାମଚ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ୧ ଚାମଚ (ଛୋଟ) ଚିନି ଓ ଲୁଣ ।

ଅଦାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଥମେ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରଖ ।

ଏହି ଅଦାକୁ ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ପକାଇ ବାଟିଦିଅ ଓ ପରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଦିଅ । ଆମ୍ବ ନଥିଲା ବେଳେ ଏଇ ଚଟଣି ଆମ୍ବ ଚଟଣି ପରି ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ ।

କଇଥ ଚଟଣି

ଉପକରଣ—ପାଚିଲା ୧ଟା କଇଥ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, କଇଥ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ଚିନି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଚିଲା କଇଥ ଚଟଣି ହୁଏ । କଇଥ ଯଦି ପାଚି-ଯାଏ, ତେବେ ସେଥିରୁ ଖଟାର ବାସନା ବାହାରେ । ଏଇ କଇଥକୁ

ଫଟାଇ ଦେଇ ସେଥିରୁ ଶସତକ କାଢ଼ି ରଖ । ଏଇ ଶସରେ ଲଙ୍କା, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ୧ଟା କଇଥ ଚଟଣିରେ ୪ ଗ୍ରାମଚ ଚିନି ପକାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖଟାରେ ସମପରିମାଣରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଓ ମିଠା ପଡ଼ିଲେ ଚଟଣି ମୁଖରୋଚକ ହୁଏ ଓ ଚମତ୍କାର ଲାଗେ ।

କରମଙ୍ଗା ଚଟଣି

ସାମଗ୍ରୀ—୨/୩ଟା କରମଙ୍ଗା, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ବଡ଼ ଗ୍ରାମଚରେ ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ଚିନି, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୪ ଚାମଚ ମୁଗଡାଲି, ପରିମାଣାନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ଛୋଟ ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଅଧଚାମଚେ ଜିରା ଓ ୨ ଚାମଚ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କରମଙ୍ଗାକୁ ଧୋଇ ଚାରିପାଖରୁ ସିଅ କାଟିଦିଅ । ମଝିରୁ ମଞ୍ଜି ଭାଗକୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ ।

କଡ଼େଇରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ଦେଇ ମୁଗଡାଲି ଓ ଜିରାକୁ ପକାଅ । ଜିରା ଫୁଟିଗଲେ ଅଦା, ଲଙ୍କା, କରମଙ୍ଗାକଟା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ସାମାନ୍ୟ ଖରଡ଼ିଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ମିକ୍‌ସିରେ ଅଧକପ୍ ପାଣି ଓ ଚିନି ଦେଇ ଚିକକଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ସେହି ବଟାକୁ କଡ଼େଇରେ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରିଦିଅ ଓ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବୋତଲରେ ପୂରାଇ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖ । ଏହା ୭/୮ ଦିନ ରହିପାରେ ।

ପରଟା, ଚକୁଳି, ଉପମା ଆଦି ଖାଇଲାବେଳେ ଏହି ଚଟଣି ସହ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଟମାଟୋ ଚଟଣି

ସାମଗ୍ରୀ—୩/୪ଟା ସୁନ୍ଦର ମାଂସଳ ବଳିଷ୍ଠ ବାଇଗଣ, ଖଣ୍ଡେ ଏକଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା, ୨/୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, କିଛି କଅଁଳ ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର, ୧ ଚାମଚ ଜିରା, ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ, ୨ ଚାମଚ ବରିଡାଲି, ଛୋଟ

ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ୧ଟା ଉଲପିଆଜ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଟମାଟୋ, ଅଦା, ପିଆଜ ଓ ଭୃସଂଗ ପତ୍ରକୁ କାଟି ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଜୀରା, ହେଙ୍ଗୁ ଓ ବରଜାଇ ପକାଅ । ଜୀରା ଫୁଟିଲେ ଲଙ୍କା, ଟମାଟୋ, ଅଦା ଆଦିକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଖରଡ଼ ଦିଅ । ଟମାଟୋ ନରମିଗଲେ ଶିଳରେ ସେସବୁକୁ ଲୁଣ ଓ ଚିନି ଦେଇ ବାଟିଦିଅ । ଟମାଟୋ ଯଦି ଖଟା ନଥାଏ ତେବେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁର ରସ ଚିପୁଡ଼ି ଚଟଣିରେ ପକାଅ । ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ କାଚପାତ୍ରରେ ରଖ । ଏହା ୭।୮ ଦିନ ରହିପାରେ ।

ଚଟକ୍

ଏହା ତରକାରୀ, ଖଟା, ଚଟଣି ବା ଖଟେଇ ଏପରି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ନୁହଁ । ତଥାପି ଭୋଜନ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ହେଉନଥିଲେ, ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ବେଳେ ଏଭଳି ଚଟକ୍‌ଟିଏର ନାମ ଶୁଣିଲେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଜିହ୍ୱା ଲାଳାୟିତ ହୁଏ ।

ସଜନା ଫୁଲ, କଞ୍ଚନ ଫୁଲ ଓ କମକଡ଼ି ଆଦିରେ ଚମତ୍କାର ଚଟକ ହୋଇପାରେ । ଘରେ ତ ସବୁ ପରିବା ସବୁ ସମୟରେ ନଥାଏ । ଏଣୁ ଅସମୟରେ ଘରକୁ ଅତିଥି ଆସି ପହଁଚିଲେ, ଏଇଭଳି ଚଟକ କିଛି କରି ଠାଆକୁ ଦି'ଠା ତରକାରୀ ହୋଇଯାଏ ।

(୧) ସଜନା ଫୁଲ

ସଜନା ଗଛରେ କଅଁଳ ପତ୍ର ହେଲା ପରେ ଛୁଇଁ ଫଳିବା ପାଇଁ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଫୁଲ ଧରେ । ସବୁ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ସଜନା ଛୁଇଁ ହୁଏନାହିଁ । ଏଥିରୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଝଡ଼ିପଡ଼େ । ଏଇ ବେଳେ ଗଛରୁ କିଛି ଫୁଲ ଆଣି ଏପରି ଚଟକ କରାଯାଇପାରେ ।

ଉପକରଣ—ଅନ୍ଦାଜ କଣ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ସଜନା ଫୁଲ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୨ଟା ଆଳୁ, ୧ଟା ଟମାଟୋ, ୩/୪ ଚାମଚ ପୋସ୍ତ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସଜନା ଫୁଲକୁ ବାଛି ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇରଖ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିରଖ । ଟମାଟୋକୁ ମଧ୍ୟ କାଟି ରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦୁଇ ଚାମଚ ପକାଇ ଜୀରା, ଶୋରିଷ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଫୁଟାଇ ଆଳୁ ଓ ସଜନା ଫୁଲ ପକାଇ ଖରଡ଼ି ଦିଅ । ଏହି ସମୟରେ ଲୁଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଧୀର ଜାଳରେ କଷିଦିଅ । ଏହା କଷି ହୋଇଗଲେ ଟମାଟୋ କଟା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଖରଡ଼ି ସାରିଲା ପରେ ପୋସ୍ତ ବଟା ଦେଇ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ଫୁଟି ଆସିଲେ ଏହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଗରମ ଥିବାବେଳେ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପରିବେଷଣ କର ।

(୨) ଆମ୍ବ, ଲମ୍ବ କଡ଼ି

ଉପକରଣ—୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅନ୍ଦାଜ ଲମ୍ବ କଡ଼, ୨।୩ଟା କଞ୍ଚା ଟାକୁଁ ନହୋଇଥିବା ଆମ୍ବ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୩/୪ ଚାମଚ ତେଲ, ୭।୮ କୋଳି ରସୁଣ, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଲମ୍ବ କଡ଼ ସବୁ ସୁନ୍ଦରଭାବେ ଦୁହାଁକରି ରଖ । ସେଥିରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଡାଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ହାତରେ ମଳି ବାହାର କରିଦିଅ । ପ୍ରଥମେ କଡ଼ଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଲି ଡାଓ୍ୱାରେ ପକାଇ ଭାଜିଦିଅ । କଡ଼ ନରମ ହୋଇଗଲେ କାଢ଼ି ରଖ । ଆମ୍ବରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟ । କରେଇରେ ତେଲ, ଶୋରିଷାଦି ଫୁଟଣ ଫୁଟାଇ ରସୁଣ ଛେଚା ଦେଇ ଲଙ୍କା ଓ ଲମ୍ବ କଡ଼ ପକାଇ ଦିଅ । ଏହା ଅଳ୍ପ ଭାଜି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ କଟା ଆମ୍ବ ପକାଅ । ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଅନ୍ଦାଜ କରି ପକାଅ ଓ ଅଳ୍ପ (୩/୪ ଚାମଚ) ପାଣି ଦେଇ ତାହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ

ଦିଅ । ଜାଳ ଧୀର କରିଦିଅ । ଆମ୍ବ ସିଝିଗଲେ ଓ ନରମ ହୋଇ ସନ୍ତୁଳା ହୋଇଗଲେ କଡ଼େଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଏହି ସନ୍ତୁଳାରେ ଦୁଇଚାମଚ କଞ୍ଚା ଶୋରିଷ ତେଲ ପକାଇ ବ୍ୟବହାର କର ।

ଆମ୍ବ କଡ଼ ସବୁକୁ ପ୍ରଥମେ ଭାଜିସାରି ବାଇଗଣ ସଙ୍ଗେ ପକାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

(୩) କଞ୍ଚନ ଫୁଲ

ଉପକରଣ – ୩୦।୪୦ଟା କଞ୍ଚନ ଫୁଲ, ୧ଟା ବଲ୍ଲଭ ଆଳୁ, ଆଠ ଦଶଟା ଗୋଲମରିଚ, ଅଳ୍ପ ଅଦା ଓ ତିନି ଚାମଚ ପୋସ୍ତ ଓ ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଡାଲଚିନ୍, ସେ ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ ଏକତ୍ର ବାଟି ରଖ ଓ ୪ ଚାମଚ ନଡ଼ିଆ କୋରା, କିଛି ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଫୁଲଗୁଡ଼ିକରୁ କେଶର ବାହାର କରି ଦିଅ ଓ ତେଣ୍ଟ ବାହାର କରିଦିଅ ଓ ଧୋଇଦିଅ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିରଖ ।

କଡ଼େଇରେ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ପକାଇ ଜିରା, ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଦିଅ । ତାପରେ କଟା ଆଳୁ ଓ କଞ୍ଚନ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ଖରଡ଼ି ଦିଅ ଓ ଲୁଣ ପକାଅ । (ମନେରଖ ଏଥିରେ ହଳଦୀ ପକାଇବ ନାହିଁ) ଏହା ଟିକେ ଖରଡ଼ି ହୋଇଗଲା ପରେ ଉପରଲିଖିତ ବଟା ମସଲା ଓ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଅ ଓ କୋରା ନଡ଼ିଆକୁ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଦିଅ । ଆଳୁ ସିଝିଗଲେ ତରକାରୀକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଶୋରିଷ ବଟା ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

(୪) ପୋସ୍ତ ବରା—୧

ଉପକରଣ—୧ କପ୍ ପୋସ୍ତ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଚାମଚ ଜିରା, ୩।୪ କୋଲି ରସୁଣ, ୨ଟା ଜଳପିଆଜର କଟା, ଦୁଇଟା ସିଝା ଆଳୁ ଓ ବରା ଭାଜିବା ପାଇଁ କିଛି ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋସ୍ତ, ଲଙ୍କା, ଜୀର, ରସୁଣ ଆଦିକୁ ଶିଳରେ ବାଟିଦିଅ । ଉଲ ପିଆଜ ସେଥିରେ ପକାଅ । ସିଝା ଆଳୁକୁ ଚକଟି ସେଥିରେ ମିଶାଅ । ଲୁଣ ପକାଅ, ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ଦେଇ ଏହି ବଟାକୁ ବରା ପରି ଚଟକା, ଚଟକା କରି ତାଓ୍ୱାରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଭାଜ । ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତାଓ୍ୱାରୁ କାଢ଼ିଦିଅ । ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୫) ପୋସ୍ତ ବରା—୨

ଉପକରଣ—୧ କପ୍ ପୋସ୍ତ, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଅଧକପେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ଗ୍ଲେଟ ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଜୀର ୧ ଚାମଚ, କିଛି ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଓ ଭାଜିବା ପାଇଁ ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପୋସ୍ତ, ଅଦା, ଜୀରକୁ ଏକାଠି ବାଟିଦିଅ । କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ରକୁ ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କରି କାଟି ସେଥିରେ ପକାଅ ଓ କୋରା ନଡ଼ିଆକୁ ସେଥିରେ ପକାଅ । ଲୁଣ ଦେଇ ସେସବୁ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ତାଓ୍ୱାରେ ଘିଅ ଦେଇ ସେଇ ଚକଟା ପୋସ୍ତକୁ ବରା ଭଳି ଚଟକା, ଚଟକା କରି ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ଭାଜିଦିଅ । ଉପବାସ ଓ ବ୍ରତାଦିରେ ଶାକାହାରୀ ସାଙ୍ଗରେ ଏହି ବରା ବେଶ୍ ଉପଭୋଗ୍ୟ ।

(୬) ପଣସ ବରା

ଉପକରଣ—କଠା ପଣସ ½ କେ.ଜି (କଞ୍ଚା ପଣସ), ୨ଟା ଉଲପିଆଜର ଗୁଣ୍ଡ (କଟା), ଅଦା ଖଣ୍ଡେ (କଟା), ୨।୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, କିଛି ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚ, ଦୁଇଟା ସିଝା ଆଳୁ, କିଛି ନଡ଼ିଆକୋରା, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ତେଲ । ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଥିଲେ ଆହୁରି ଉତ୍ତମ ।

(ପଣସ କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତରେ ଓ ପନିକରେ ତେଲ ମାର)

ପ୍ରଣାଳୀ—ପଣସରୁ ମୋଟା କରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକରୁ ବୋଡ଼ି ବାହାର କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇଦିଅ । ଆଳୁରୁ ମଧ୍ୟ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଏକାଠି ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଅ । ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଗଲାପରେ ହାତରେ ଚକଟି ଦିଅ । ଏଥିରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା କଟା, ପିଆଜ ଓ ଅଦା ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଅ । ନଡ଼ିଆ-କୋରା ଓ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ପକାଇ ବରାପରି କରି ତାଓ୍ଵାରେ ତେଲ ପକାଇ ଏହି ବରାଗୁଡ଼ିକୁ ଭଜ । ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟବହାର କର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ଏହି ଚକଟାକୁ ମଧ୍ୟ ଚପ୍ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବେସନକୁ ଲୁଣ ଟିକେ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଏହି ପଣସ ଚକଟା ଗୋଲାକୁ ସେଥିରେ ବୁଡ଼ାଇ କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ପୁଣି ଚପ୍ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

(୭) ଲାଉପତ୍ର ବରା

ଉପକରଣ—କଅଁଳ କଅଁଳ ଲାଉ ପତ୍ର (୮/୧୦ଟା), ୪/୫ଟା ଆଳୁ ସିଝା, ୧ଟା ପିଆଜ, ଅଳ୍ପ ଅଦା, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା କଟା, ୧ ଚାମଚ ଗରମ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଓ କଅଁଳ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଲାଉପତ୍ର ସବୁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇକରି ରଖ । ସିଝା ଆଳୁକୁ ଲୁଣ ଓ ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଚକଟି ରଖ । କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ପିଆଜ, ଅଦା ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା କଟା ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଭଜା ଦେଇ ଆଳୁ ଚକଟାକୁ ବଘାରି ଦିଅ । ସେଇ ଆଳୁକୁ ଗ୍ଲେଟ, ଗ୍ଲେଟ ଗୋଳା କରି ଲାଉ ପତ୍ରରେ ରଖି ସେଇ ପତ୍ରକୁ ଚାରିପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ତାଓ୍ଵାରେ ତେଲ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଲେଉଟାଇ କରି ଭଜ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବେଳେ ଏଇଭଳି ଚଟକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଭାରି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

(୮) ସାରୁପତ୍ରର ବରା

ବର୍ଷାଦିନେ କଅଁଳ ସାରୁ ପତ୍ର ବହୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମାଣ ସାରୁଗଛ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ଥାଏ । ଏହି ପତ୍ରରେ ବରା କରାଯାଏ ।

ଉପକରଣ—(କଅଁଳ ସାରୁପତ୍ର) ସାରୁ ପତ୍ର ୫।୬ଟା, କଞ୍ଚା ବଟା ବୁଟ ବା ବେଶନ ଗୁଣ୍ଡରୁ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମଚ, ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡରୁ ୧ ଚାମଚ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଅଧ ଚାମଚ, ଭାଜିବା ପାଇଁ କଞ୍ଚା ତେଲ ଓ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସାରୁପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ପୋଛିକରି ରଖ । ବେଶନ ଗୁଣ୍ଡରେ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ, ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ପାଣିରେ ବହଳ କରି ଗୋଳାଅ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରୁ କଞ୍ଚା ନେଇ ସାରୁ ପତ୍ରରେ ବୋଳିଦେଇ ଯତ୍ନରେ ତାହାକୁ ବେଲେଣା ପେଡ଼ି ବା ଥାଳି ଉପରେ ରଖି ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ । ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ର ପାତ୍ରରେ ରଖି ସେଗୁଡ଼ିକକୁ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟିମ୍ (ବାମ୍ପ) ଦେଇଦିଅ ।

ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ଦେଇ ଭାଜିଦିଅ । ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ଦହି ବଟାରେ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ସାରୁ ପତ୍ରକୁ ଏହିପରି ଭଜାଯାଏ ।

(୯) ମଞ୍ଜା ବରା

ଉପକରଣ—ଚାରିଖଣ୍ଡେ ଲମ୍ବର ୧ ଖଣ୍ଡ ସଜ ମୂଳ ମଞ୍ଜା, ୨।୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଦୁଇଟା ଆଳୁ, ରସୁଣ ୫।୬ କୋଲ୍, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଭଲପିଆଜ ୧ଟା, ଥିଲେ କଞ୍ଚା ଧନିଆଁ ପତ୍ର, ୩।୪ ଚାମଚ ବେଶନ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଓ ଭାଜିବା ପାଇଁ ତେଲ । କୋରା ନଡ଼ିଆ ଥିଲେ ୩/୪ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଞ୍ଜାକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି ସେଥିରୁ କାଟିବା ସମୟରେ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ବାହାର କରିଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟନଇ କରି କାଟି ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ଦଳିଦିଅ । ଦଳିସାରିଲା ପରେ ସେଥିରୁ କିଛି ପାଣି ବାହାରିବ । ସେ ପାଣିକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ ଓ କଡ଼େଇରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଘୋଡ଼େଇ କରି ବାମ୍ଫେଇ ଦିଅ । ଦୁଇଟି ସିଝା ଆଳୁକୁ ଚକଟି ଏଇ ମଞ୍ଜାରେ ମିଶାଅ । ଏଥିରେ ପିଆଜ, ଅଦାକଟା, ନଡ଼ିଆ, ଲଙ୍କାଖଣ୍ଡ, ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଓ ବେଶନ ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଅ । ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କଲେ ଆଉ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇପାର ।

ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ହାତରେ ବରା ପରି ଚତରେଇ ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ଦେଇ ଭଲଭାବେ ସେକ, ସେକ ଭଜା ସାରିଲା ପରେ ପରିବେଷଣ କର ।

(୧୦) ଛତୁ ବରା

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ୧ ପାକେଟ୍ ଛତୁ, ଉଳିପିଆଜ ୧ଟା, ରସୁଣ ୫/୬ କୋଳା, ବେଶନ ଅଧ କପ୍, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟା, ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କରି କାଟିବ ଏବଂ ଭଜିବା ପାଇଁ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଛତୁର ନାଡ଼ରୁ ଚୋପା ହାତରେ ଛଡ଼ାଇଦେବ । (ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଛୁରିରୁ ଯେପରି ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଏ) । ଛତୁଗୁଡ଼ିକ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଚିପୁଡ଼ି ହାତରେ ଦଳିଦିଅ ଓ ଏଇ ଦଳିଲା ବେଳେ ପିଆଜ କଟା, ରସୁଣ ଛେଚା ଓ ଲଙ୍କା, ବେଶନ ସବୁ ଦେଇ ଦଳିଦିଅ । ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ପକାଇ ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଏଇ ଚକଟାକୁ ହାତରେ ବରାଭଳି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ତାଓ୍ୱାରେ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଭଜ ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ସେକିଦିଅ ଓ ଗରମ ଥାଉଣୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

ବାଲି ଛତୁରେ ଏହି ବରା ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ ।

କାଞ୍ଜି

ଓଡ଼ିଆ ରନ୍ଧନ-ସଂସ୍କୃତିରେ କାଞ୍ଜି ଏକ ଅନୁପମ ପାରମ୍ପ୍ୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ । କାଞ୍ଜି ପାଣିକୁ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ଚୂଲିରେ ବସାଯାଏ । ଏହା ଭଲଭାବେ ଫୁଟିଗଲେ ତାହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ତେଲରେ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ, ପାନମଧୁରୀ, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ରସୁଣ ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଛୁଙ୍କ (ବଘାର) କରାଯାଏ ଓ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେଇ କାଞ୍ଜି ଭାତ ଖାଇସାରିବା ପରେ ପିଆଯାଏ । ଶୀତଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବା ମିଳେ । କାଞ୍ଜିରେ ସାରୁ, ମୂଳା, କଖାରୁ, କୁନ୍ଦୁରୀ, ସଜନା ଛୁଇଁ ଆଦି ପକାଇ ମଧ୍ୟ କାଞ୍ଜି କରାଯାଏ । ତୋରାଣିରେ କାଞ୍ଜି ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଓଡ଼ିଶା ମୂଲକରେ କାଞ୍ଜିର ଚାହିଦା ବେଶୀ । କାଞ୍ଜି ଶୀତଦିନେ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ଉପକାର ହୁଏ । ଶୀତଦିନେ ଗୋଟିଏ ପର୍ବରେ କାଞ୍ଜି ଓ ଅଁଳା କୋଳି, ପିଠା ଶୁଖୁଆ ଆଦି ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖେ ସମର୍ପଣ ହୁଏ । ମାର୍ଗଶିର ମାସ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷ ନବମୀ ତିଥିରେ କାଞ୍ଜି ଭୋଗ କରାଯାଏ । ଏଣୁ ଏଇ ଶୀତ ଦିନେ ଅଧିକାଂଶ ଘରେ କାଞ୍ଜି ହୁଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଯେଉଁ ତୋରାଣି ପାଣିରେ କାଞ୍ଜି କରାଯାଏ ସେଇ ପାଣିଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ୭/୮ ଦିନ ସମୟ ଲାଗେ । କାରଣ ଶୀତରେ ଆଧିକ୍ୟ ଥିବାରୁ କାଞ୍ଜିପାଣି ଶୀଘ୍ର ଖଟା ହୁଏନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମେ ଭାତ ଗଳା ସିଝାପରେ ସେଇ ପେଜରୁ ୧ ଲିଟର ଓ ପାଣି ଅଧଲିଟର ମିଶାଇ ଓ ପଖାଳ ତୋରାଣି ମିଶାଇ ଏକ ଉସ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଢାଳି ଘୋଡ଼ଣି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦିଅ । ତା' ପରଦିନ ସେଇ କାଞ୍ଜି ପାଣି ହାଣ୍ଡିରୁ ଉପର ପାଣି କିଛି ନିଗାଡ଼ି ପକେଇ ଦିଅ ଓ ସଦ୍ୟଗଳା ପେଜରୁ ଯେତିକ ନେବ, ସେତିକ ପାଣି ମିଶାଇ ରଖିଥିବା କାଞ୍ଜି ପାଣି ହାଣ୍ଡିରେ ଢାଳି ପୁଣି ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ । ଏହିପରି ୬/୭ ଦିନ କଲାପରେ ଦେଖିବ ଯେ କାଞ୍ଜିପାଣି ଖଟା ଲାଗିଲଣି । ସେଇଦିନ ସେଥିରୁ ଦୁଇଲିଟର ଅନ୍ଦାଜ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଚୂଲିରେ ବସାଇ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଫୁଟାଅ । ଦଶ ମିନିଟ୍ ଫୁଟି ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

କାଞ୍ଜି ବଘାରିବା ପାଇଁ କରେଇରେ ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ତେଲ ଦେଇ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ, ପାନମଧୁରୀରୁ କିଛି ଓ ରସୁଣ ଛେଚି ପକାଇ ଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଭଜା ହୋଇଗଲେ କାଞ୍ଜିକୁ ଢାଳିଦିଅ । ବାସ୍, ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଭାତ ଖାଇସାରି ସେଥିରୁ କିଛି ପିଇଲେ ଭାରି ମଜା ଲାଗେ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ଯଦି କିଛି ମୂଳା, କଖାରୁ ଆଦି ପରିବା କାଞ୍ଜିରେ ପକାଇବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ଏଇ କାଞ୍ଜି ପାଣି ଚୁଲିରେ ବସାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ସାଦା ପାଣିରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ପରିବାତକ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଦେବ ଓ ତା'ପରେ କାଞ୍ଜି ପାଣି ଦେଇ ଆହୁରି କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଇବ । ତା' ପରେ ବଘାରିବ ।

ଏହି କାଞ୍ଜିରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ 'ଇଷ୍ଟ' ଥାଏ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ (ହଜମ ପାଇଁ) ଏହା ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଏଣୁ ଶୀତଦିନେ କାଞ୍ଜି ଖାଇବା ଭଲ । ଖରାଦିନେ ମଧ୍ୟ କାଞ୍ଜି ତିଆରି କରି ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିବ ଓ ଶୋଷ ହେଲେ ପାନ କରିବ । ଏହା ତୃଷା-ନାଶକ ଓ ଦେହକୁ ଶୀତଳ ରଖେ ।

ଦହିକଢ଼ି

ଉପକରଣ—୧ ଲିଟର ଖୋଲ ଦହି (ଲହୁଣୀ କଢ଼ା), କିଛି ଅରୁଆଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଅନ୍ଦାଜ କରି ୫ ଗ୍ରାମଚ ବା ସୁଜି ବଡ଼ ଗ୍ରାମଚରେ, କିଛି ପାଣି ଅନ୍ଦାଜ କରି । (ଏପରି ଲେଖିବାର କାରଣ ଦହି ଯଦି ବେଶୀ ଖଟା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଦହି କମ୍ ଓ ବେଶୀ ପାଣି ଦେବାକୁ ହେବ । ନଚେତ୍ ବେଶୀ ଆମ୍ବିଳା ଲାଗିବ), ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ଘିଅ, ଜିରା, ଶୋରିଷ ୧ ଗ୍ରାମଚ, ଚିମୁଟେ ହେଙ୍ଗୁ ଓ ଲଙ୍କା, ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ରରୁ କିଛି ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ବା ସୁଜିକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ସେଥିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଏହା ଫୁଟିଆସି

ବହଳଆ ଦେଖାଗଲେ ଲୁଣ ଓ ଦହି ଢାଳିଦିଅ । ଦହି ପଡ଼ିବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଉତ୍ତୁରି ଆସିବ, ସେଇ ସମୟରେ ପାତ୍ରକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

କରେଇରେ ପ୍ରଥମେ ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ, ଜୀରାକୁ ପକାଅ । ତାହା ଫୁଟିଲେ ଘିଅ ପକାଅ ତା'ପରେ ଭୂର୍ସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ଅଳ୍ପ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ସେଇ ବଘାରରେ ପକାଇ ଦହିକଢ଼ିକୁ ବଘାରିଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ପରିବେଷଣ କର ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—କେହି କେହି ମଧ୍ୟ ଏ ଦହିକଢ଼ିରେ ଘରେ ଥିବା ପନିପରିବା ପକାନ୍ତି । ଦହିକଢ଼ିରେ ସାରୁ, ସଜନା ଛୁଇଁ, କୁନ୍ଦୁରି, କଖାରୁ ଆଦି ପରିବା ପକାନ୍ତି ।

ଏପରି କଲେ ପାଣି ପ୍ରଥମେ ବସାଇ ସବୁ ପରିବା ପକାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ସିଝାଇଦେବ । ପରିବା ସିଝିଗଲେ ଘୋଳ ଦହିରେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ବା ବେଶନ ଗୋଳାଇ ସେଥିରେ ପକାଅ । ଏହା ଭଲ ଭାବେ ଫୁଟିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ବଘାରିଦିଅ ।

ପରିବା ପଡ଼ ଯେଉଁ ଦହି କାଞ୍ଜି ହୁଏ, ତାହାକୁ ତେଲରେ ଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ ଓ ରସୁଣ, ଭୂର୍ସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଦେଇ ବଘାରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଶାଗ ଭଜି ଓ ଶାଗ ତର୍କାରୀ

ଶାକାନ୍ନ ବା କେବଳ ଶାଗ ପଖାଳ ଗରିବମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଶାଗ ଅବଶ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ମତ । ଶାଗ ଏକ ସରଳ ରାନ୍ଧଣା କିନ୍ତୁ ଏଇ ରାନ୍ଧଣାରୁ ରାନ୍ଧୁଣିଆର ରନ୍ଧନ ଉତ୍କର୍ଷ ଜଣାପଡ଼େ । ଏଥିପାଇଁ ନୂଆ ହୋଇ ବୋହୂଟିଏ ଘରକୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଶାଗ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ । କାରଣ ସେଇଥିରୁ ହିଁ ରନ୍ଧନ କଳାରେ ତାର ହାତ ଯଶ ପ୍ରଥମ କରି ବୁଝା ପଡ଼ଯାଏ ।

ଲେଉଟିଆ ଶାଗ

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ୧ଟା ପିଆଜ ବା ୫।୬ କୋଳା ରସୁଣ ଛେଚା, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ଓ ଜୀରା ଫୁଟାଇବା ପାଇଁ ଓ ତେଲ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ବାଛି ଧୋଇ ଏକ ଥାଳରେ ଗୁଣିଦିଅ । ଏହାକୁ ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟିଦିଅ । ପିଆଜକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ, ଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ ଓ ପିଆଜ ପକାଇ ଟିକେ ଖରଡ଼ିଦିଅ । ଫୁଟଣ ଫୁଟିଗଲେ ଶାଗ ପକାଇ ଦିଅ । ଶାଗ ଟିକେ ସିଝି ନରମିଗଲେ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଲୁଣ ପକାଅ ଓ କିଛି ସମୟ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇଦିଅ । କରେଇରେ ଶାଗରୁ ପାଣି ବାହାରିବା ଦେଖାଗଲେ ଢାଙ୍କୁଣି ବାହାର କରି ଶାଗକୁ କରେଇରେ ଖେଳେଇ ଦିଅ । ମଝିରେ ପାଣିତକ ଶୁଖିଗଲେ ଶାଗରେ ଆଉ ଦୁଇଚାମଚ କଞ୍ଚା ତେଲ ଦେଇ ଗୋଳେଇକରି ଓହ୍ଲାଇଦିଅ । ଗରମ ବେଳେ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଆଉରି ମଧ୍ୟ କେହି କେହି ଲେଉଟିଆ ଶାଗରେ ନଡ଼ିଆ କୋରି ଦେଇ ଖରଡ଼ନ୍ତି । ଏଥିରେ ପିଆଜ ବା ରସୁଣ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଖଡ଼ା ଶାଗ

ଖରାଦିନେ କଅଁଳିଆ ଖଡ଼ା ଶାଗ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଖରାଦିନେ ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ପଖାଳଭାତ ଓ ଶାଗଖରଡ଼ା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଶାଗ ବ୍ୟତୀତ ଖଡ଼ା ଡାଳକୁ ମଧ୍ୟ ଚୂନା ଚୂନା କାଟି ଡାଲ୍ମା ବା ତରକାରିରେ ପକାଯାଇପାରେ ।

ଦୁଇବିଡ଼ା ଖଡ଼ା ଶାଗକୁ ଭଲ ଭାବେ ବାଛି ଦୁଇଗଡ଼ (ଖଣ୍ଡ) କରି ବାଛିଦେବ । ଖଡ଼ାଗଛ ମୂଳରୁ ୪ ଅଙ୍ଗୁଳ କାଟି ବାହାର କରିଦିଅ ଓ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚୁଲିରଖ ଓ ମୁଠେଇ କରି ଧରି ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ, ଲଙ୍କା ଫୁଟଣ ଦେଇସାରିବା ପରେ ପିଆଜ କାଟି ପକାଅ । ପିଆଜ ତେଲରେ ନରମିଗଲେ ଖଡ଼ା ଶାଗ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ଖରଡ଼ିଦିଅ ଓ ଜାକଜୁକ କଡ଼େଇରେ ରଖ । ଶାଗରୁ ପାଣି ବାହାରିଲେ ପୁଣି ଖରଡ଼ କରି ହୋଇଗଲେ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

ଏହାକୁ ପିଆଜ ନଦେଇ କୋବି ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ମଧ୍ୟ ଖରଡ଼ା ଯାଏ ।

ପୋଇ ଶାଗ

ଉପକରଣ—ବଡ଼ପୋଇ ପତ୍ରରୁ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ୨ଟା ଆଳୁ, ୬।୭ କୋଳା ରସୁଣ, ୨।୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ଶୋରିଷ, (ଫୁଟଣ), ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ଓ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଥମେ ପୋଇପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ସାରିଲା ପରେ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଟିଦିଅ । ଆଳୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ରଖ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଫୁଟାଇଲା ପରେ ଆଳୁ ଓ ଶାଗକୁ ପକାଇ ଖରଡ଼ି ଦିଅ । ଲୁଣ ପକାଅ । ଶାଗ ହୋଇଆସିଲା ବେଳକୁ ରସୁଣକୁ ଭଲକରି ଛେଚି ସେଥିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ବାସ୍ ଶାଗ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

ଏହି ପୋଇ ଶାଗରେ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଇ ଆଳୁ ଦେଇ କଲେ ଆହୁରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏଥିରେ ରସୁଣ ବା ପିଆଜ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ (ତରକାରୀ)

ଉପକରଣ -ଦୁଇବିଡ଼ା ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ (୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର), ଦୁଇଟା ବଳନ୍ତ ଆଳୁ, ୪।୫ଟା ସାରୁ, ବୋଇତି କଖାରୁ ଚାରିଟି ଖଣ୍ଡେ, ଫୁଲବଡ଼ି ୧୦।୧୨ଟା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟା, ଦୁଇଚାମଚ ଶୋରିଷ ଲଙ୍କା (ଶୋରିଷ ବଟା ହେବ), ଫୁଟଣ, ତେଲ ଓ ଶାଗର ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଅନ୍ଦାଜ କରି ଲୁଣ ଓ ପନ୍ଦ ଥାଏ ଅଧ କପ୍ କୋରା ନଡ଼ିଆ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ଶାଗକୁ ଆଗରୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଡେମ୍ଫ ଥାଇ ଛିଣ୍ଡାଇ ରଖିବ । ମୋଟା ଡାଙ୍ଗ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚୂନ୍‌ନେଇ କରି କାଟି ରଖ । ସାରୁ, ଆଳୁ ଓ କଖାରୁକୁ ଏକାପରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ । ଶୋରିଷ, ଲଙ୍କା ଓ ନଡ଼ିଆକୁ ବାଟି ରଖ ।

ପ୍ରଥମେ କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ବଡ଼ି ଭାଜି ବାହାର କରି ରଖ । ସେଇ ତେଲରେ ଜୀରା ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଶାଗ ଓ ପରିବାତକ ପକାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଜାଳ ନରମ ରଖିବ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପରିବା ସିଝିଆସିଲା ବେଳକୁ ବଡ଼ି ପକାଅ ଓ ବଟା ଶୋରିଷ ମସଲା ପକାଇ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଚୂଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । ବେଶରି ପଡ଼ି କିଛି ସମୟ ସିଝିଗଲେ ତାହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଏହି ଶାଗକୁ ଚୂନ୍‌ନେଇ କରି କାଟି ବାଇଗଣ ପକାଇ ଶାଗଭଜା କରାଯାଏ । ଏହି ଶାଗରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ରସୁଣ ବଘାରିଦେଲେ ସୁଆଦ ଲାଗେ । ଏଥିପାଇଁ କଅଁଳିଆ ଶାଗ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କଖାରୁ ଶାଗ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ—ଏଥିପାଇଁ ୧୨।୧୪ଟି କଅଁଳ କଖାରୁ ପତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ, ୩।୪ ଗୁମଚ ଗୁଣ୍ଡଲ ଚୁନା ବା ଅଧକପେ ମୁଢ଼ି ଗୁଣ୍ଡ, ଅଳ୍ପ କଖାରୁ ଓ ଗୋଟିଏ ଜହ୍ନି । ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ କିଛି ଶୋରିଷ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଖାରୁ ପତ୍ରରୁ ସିଅ କାଢ଼ିଦିଅ । ସେଇ ଶାଗ-ଗୁଡ଼ିକ ଭଲକରି ଧୋଇ ଖୁବ୍ ଚୂନ୍‌ନେଇ ଚୂନ୍‌ନେଇ କାଟ । କଖାରୁକୁ ମଧ୍ୟ କାଟି ଦିଅ । ଜହ୍ନିରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ କାଟିଦିଅ ।

ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଆଗ ଶାଗ ଓ ତା' ଉପରେ ଜହ୍ନି, କଖାରୁକଟା ଥୋଇ ଲୁଣ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇକରି ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଅ । ଶାଗ ଓ ପରିବା ସିଝିଗଲେ କରଚୂଲ୍ଲୀରେ

ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲକରି ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ଘାଣ୍ଟିଲାବେଳେ ମୁଢ଼ିଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ ଓ ଚୁଲ୍ଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଶାଗକୁ ବଘାରିଦିଅ । ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ବ୍ୟବହାର କର ।

ଏଥିରେ ରସୁଣ ବଘାରିଲେ ଭଲ ଲାଗେ । ମାତ୍ର ପିଆଜ କେବେ ବଘାରିବ ନାହିଁ ।

ମୂଳା ଶାଗ

ଏଥିପାଇଁ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ମୂଳା ଶାଗ, ୨ଟା ଆଳୁ, ୨।୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ ଓ ଜିରା, ଶୋରିଷରୁ ୧ ଚାମଚ ଓ କିଛି ଲୁଣ ।

ଏହି ଶାଗଗୁଡ଼ିକରୁ ଶିଅ ବାହାର କରି ଦୂରେଇଦିଅ । ଓ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ କୁଟେଇ କରି କାଟିଦିଅ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସରୁ ସରୁ କରି କାଟିଦିଅ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଫୁଟିଲେ ଫୁଟାଇ ଆଳୁ ଓ ଶାଗକୁ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ପାଣି ଦିଅ ଓ କଡ଼େଇରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଧୀରେ ଜାଳରେ ବସାଅ । ଦେଖ, ଯଦି ଶାଗ ସିଝି ନଥାଏ, ତେଲ ଅଧିକପେ ପାଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ସିଝି ଗଲେ ଆଉ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ଦେଇ ସେଇ କଡ଼େଇରେ ଖରଡ଼ି ଦିଅ ।

ଶୋରିଷ ଶାଗ

ଏଥିପାଇଁ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୋରିଷ ଶାଗ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କିଛି ଆଣ । କାରଣ ଏଥିରୁ ବହୁତ ଡାଙ୍ଗ ବାହାରେ । ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ଶିଅ କାଢ଼ି ବାହାର କରି ଧୋଇଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଆଳୁ ଓ ଗୋଟିଏ ବାଇଗଣ କାଟି ଧୋଇ ରଖ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଜିରା, ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଆଳୁ, ବାଇଗଣ ଟୁକୁଡ଼ା ଓ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଦୁଇମିନିଟ୍ ପରେ ସେଥିରେ ଶାଗ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି

ଧୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଶାଗ ସିଝିଗଲେ ଆଉ ଅଳ୍ପ ତେଲ ବୁଲାଇ ଦେଇ ଶାଗ ଭଜା ବାହାର କର ।

ସଜନା ଶାଗ

ଏଥିପାଇଁ କଅଁଳିଆ ଶାଗ ଆବଶ୍ୟକ । ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ଦୁହିଁ ଡାଙ୍ଗରୁ ବାହାର କର । ଏହି ଶାଗକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇବ । ବାଛି ସାରିଲା ପରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ଏହି ଶାଗ କଟାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଅଧକପେ ମୁଗଡାଲି, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଜୀରା, ଶୋରିଷ ୧ ଚାମଚ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଥମେ ମୁଗଡାଲିକୁ ଖାଲି କରେଇରେ ଅଳ୍ପ ଭଜା ଦେଇ ପାଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଅ । ଡାଲି ସିଝିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ ଫୁଟାଇ ଶାଗକୁ ପକାଇ ଖରଡ଼ିଦିଅ ଓ ନଡ଼ିଆକୋରା ପକାଅ । କିଛି ସମୟ ଖରଡ଼ି ସାରି ସେଥିରେ ଏହି ମୁଗ ସିଝାଗୁଡ଼ିକ ପାଣି ଥାଇ ପକାଇଦିଅ । ଏହା ସିଝି ମେଞ୍ଚା ମେଞ୍ଚା ହୋଇଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ଏହି ଶାଗକୁ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ, ଲଙ୍କା ଓ ରସୁଣ ଛେଚା ଦେଇ ଭଜିଲେ ଭଲ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ମୁଗ, ସଜନାଶାଗ ନଡ଼ିଆ ପଡ଼ି କରିଗଲେ ଆହୁରି ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ।

ଶୁନୁଶୁନିଆ ଶାଗ

ଆବଶ୍ୟକ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୁନୁଶୁନିଆ ଶାଗ, ଦୁଇଟି ବାଇଗଣ ଓ ୧ଟା ଆଳୁ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଜୀରା ଶୋରିଷରୁ ୧ ଚାମଚ ଓ କିଛି ରସୁଣ ଛେଚା, କଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ଭଲକରି ବାଛି ଧୋଇକରି କାଟିଦିଅ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇରଖ । ବାଇଗଣକୁ ମଧ୍ୟ ଆଳୁ ପରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ ।

ଚୁଲ୍ଲୀରେ କରେଇ ବସାଇ ତେଲରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ ଓ ରସୁଣ ଛେଚି ପକାଇ ପରିବା ଓ ଶାଗ ପକାଇଦିଅ । ଲୁଣ ପକାଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଘାଣ୍ଟି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖେଳେଇ ଦେଇ ଭଜିଦିଅ । ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କଲେ ଆଉ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

କଲମ ଶାଗ

ଆବଶ୍ୟକ—୨ ବିଡ଼ା ଶାଗ ଅନ୍ଦାଜରେ (ବା ½ କେ.ଜି) କଲମ ଶାଗ, ୧ଟା ଭଲ ପିଆଜ ବା ଛୋଟ ପିଆଜରୁ କିଛି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଫୁଟେଇବା ପାଇଁ ଜିରା, ଶୋରିଷ ଓ ତେଲ । କିଛି ଲୁଣ ।

ପ୍ରଥମେ ଏହି ଶାଗରୁ ମୋଟା ମୋଟା ଡାଙ୍ଗ କିଛି ଭାଙ୍ଗି ବାହାର କର । ମୋଟା ଡାଙ୍ଗରୁ ପତ୍ର ଦୁଇଁ ବାହାର କର ଓ ଅଗିଲା ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ସହ ଏହି ପତ୍ର ଦେଇ ଧୋଇଦିଅ । ଖୁବ୍ ଚୂନେଇ ଚୂନେଇ କରି କାଟ ।

କରେଇରେ ଅଧକପେ ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ପକାଅ ଓ ଏଇ ଶାଗ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ବସାଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଢାଙ୍କୁଣି ବାହାର କରିଦିଅ । ପାଣି ଥିଲେ ଜାଳ ଜୋର୍ କରି ଶୁଖାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ କରେଇରେ ଏହି ଶାଗକୁ ପିଆଜ ଦେଇ ବଘାରି ଦିଅ । ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ଏହି ଶାଗ ଭଜା ଲଗାଇ ପଖାଳ ଖାଇଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଚଣା ଶାଗ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଚଣା ଶାଗ, ୧ କପ୍ ମୁଗଜାଇ, କିଛି ନଡ଼ିଆକୋରା, ୨ଟା ଆଳୁ, ଗୋଟିଏ ଟମାଟୋ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଫୁଟଣ, ଲଙ୍କା, ଦୁଇଚାମଚ ଜୀରା, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଥମେ ଚଣା ଶାଗ ଗୁଡ଼ିକରୁ ମୋଟା ଡାଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ି ବାଛି ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ କରି କାଟିଦିଅ । ଆଳୁଗୁଡ଼ିକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ । ମୁଗ ଜାଇକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଯେପରି ଡାଲି କରାଯାଏ ସେପରି କର । ଡାଲି ସିଝିଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଶାଗ, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଆଳୁ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ସିଝାଅ । ଆଳୁ ସିଝିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ ଫୁଟାଅ ଓ ବଳିଆ ବାଇଗଣ କଟା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜି ସାରିଲା ପରେ ଏହି ଡାଲିକୁ ବଘାରିଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ଜୀରାଲଙ୍କା ଗୁ ଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିଅ । ଏହି ଚଣାଶାଗ ଡାଲମା ତରକାରୀର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବଥୁଆ ଶାଗ

ଦୁଇବିଡ଼ା ବଥୁଆ ଶାଗ (ଓଜନରେ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ), ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବାଇଗଣ, ୭/୮ କୋଳି ରସୁଣ, ଦୁଇଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ ଚାମଚ ଜୀରା, ଶୋରିଷ ଓ କିଛି ତେଲ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ।

ଏହି ଶାଗକୁ ବାଛି ଡାଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦିଅ ଏବଂ ଧୋଇସାରି କାଟିଦିଅ । ବାଇଗଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇକରି ରଖ । ରସୁଣ ଛଡ଼ାଇ ଛେଚି କରି ରଖ ।

କଡ଼େଇରେ ତେଲ, ଫୁଟଣ ଫୁଟାଇ ବାଇଗଣ ପକାଅ ଓ ତାପରେ ଶାଗ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଏବଂ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଧୀର ଜାଳରେ କର । ବାଇଗଣ ସିଝିଗଲେ ସେସବୁକୁ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ କଡ଼େଇରୁ ଶାଗକୁ ଆଡ଼େଇ ଦେଇ ମଝିରେ ଆଉ

ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ତେଲ ଓ ରସୁଣ ଛେଚିକୁ ପକାଇ ଟିକେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ ଓ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

ମେଥି ଶାଗ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମେଥି ଶାଗ, ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବାଇଗଣ ଓ ୧୫ଟା ବଲଡ଼ାଆଳୁ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଲଙ୍କା, ଫୁଟଣ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ।

ମେଥି ଶାଗକୁ ଦୁହାଁ ଦେଇ ଡାଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦିଅ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇ କାଟିକରି ରଖ । ଆଳୁର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିଦିଅ । ବାଇଗଣକୁ ମଧ୍ୟ ଆଳୁ କାଟିଲ ଭଳି କାଟ ।

ପ୍ରଥମେ କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଫୁଟଣ ଫୁଟାଇ ଆଳୁ, ବାଇଗଣ ପକାଅ ଓ ଲୁଣ ଦିଅ । ତାପରେ ମେଥି ଶାଗ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି କରି କରେଇର ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଧୀମା ଜାଳରେ ବସାଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସିଝିଗଲେ ଆଉ ଦି ଗ୍ରାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ—ଅଧକେଜ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଅଧକପ୍ ଚୋପାଛଡ଼ା ବିରି, ୧ଟା ଭଲ ପିଆଜ, ୨ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ ଅଦା, ୧ଟା ବଲଡ଼ ଆଳୁ, ତେଲ ବଘାରିବା ପାଇଁ ୧ ଗ୍ରାମଚ, ଜୀରା ଓ ଶୋରିଷ, ଅଳ୍ପ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ।

ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ବାଛି ମୂଳ ବାହାର କରି ଧୋଇ କାଟି ରଖ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିଦିଅ । କଡେଇରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଆଳୁ ଓ ଶାଗ ପକାଇ ସିଝାଅ ଓ ଲୁଣ ପକାଅ । ଶାଗ ଭଲଭାବେ ସିଝିଗଲେ, ବିରି ଚୂନା ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । (ଚୋପାଛଡ଼ା ବିରିକୁ ଖାଲି କରେଇରେ ଭାଜି ଶିଳରେ ଭଲଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଶାଗରେ ପକାଇବ ।)

ଶାଗକୁ ଶୁଖିଲା କରିବ ନାହିଁ । ଶାଗ ଘଣ୍ଟା ହେଲାପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ପକାଇ ଜୀରା, ଶୋରିଷ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଫୁଟାଇ ପିଆଜ, ଅଦା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜିଲା ପରେ ସେଇ ବଘରରେ ଅଳ୍ପ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ । ପିଆଜ ବଘର ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ଶାଗ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଗରମ ଥିବା ବେଳେ ଏହା ଭାତ ଓ ରୁଟି ସହ ଖିଆଯାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଶାଗକୁ ଘିଅରେ ଛୁଙ୍କ କଲେ ଆହୁରି ଅଧିକ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ପୁରୁଣି ଶାଗ

ଏହି ଶାଗ କରିବା ପାଇଁ ୍ର କେଜି ଶାଗ, ଗ୍ରେଟ କଖାରୁ ଖଣ୍ଡେ, ଆଳୁ ୨ଟା, ସାରୁପୁଆ ୪ଟା, କଞ୍ଚା କଦଳୀରୁ ଅଧେ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଫୁଟଣ, ଶୋରିଷ, ରସୁଣ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାର ବାଟଣା ଓ ବଡ଼ି ଭଜାରୁ ।।୧୦ଟା ।

ଶାଗଗୁଡ଼ିକରୁ ଡେମ୍ଫଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ି କେବଳ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ପାଣି ଛୁଣିଦିଅ । ଶୋରିଷ, ଲଙ୍କା ଓ ୮।୧୦ କୋଳା ରସୁଣ ବାଟି ରଖ । ବଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ଭାଜିରଖ । ପରିବାଗୁଡ଼ିକ କାଟି ଏକାଠି ଧୋଇରଖ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଫୁଟଣ ପକାଇ ପରିବାତକ ଯୋଗାଡ଼ ଦିଅ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଖଚଡ଼ିଦିଅ । ପରିବାରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଶାଗ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଶାଗ ନରମିଗଲେ ବଡ଼ି ପକାଅ ଓ ବଟା ଶୋରିଷ ମସଲାତକ ଓ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଘାଅ । ଫୁଟିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

କୋଶଳା ଶାଗ

କୋଶଳା ଶାଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଏ । କୋଶଳା ଶାଗରେ ବଡ଼ି ବାଇଗଣ ପକାଇ ଶାଗ ସନ୍ତୁଳା ଯାଏ ।

କେହି କେହି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଓ ଫୁଟଣ ପକାଇ ବଘାରି କରି ଶାଗ ଖରଡ଼ା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଦେବ ମନ୍ଦିରରେ ଯେଉଁ ଶାଗ ରନ୍ଧାଯାଏ ତାହା ସବୁଠୁଁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଶାଗ ତରକାରି ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

କୋଶଲା ଶାଗ ତରକାରୀ

ଏଥିପାଇଁ ½ କେଜିଏ କୋଶଲା ଶାଗ, ୧୦।୧୨ଟା ବଡ଼ ବା ନାଡ଼ି, ଅଳ୍ପ କଖାରୁ, ଦୁଇଟା ପୋଟଳ, ୧ଟା କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ବଘାରିବା ପାଇଁ କିଛି ଘିଅ, ଜୀରା, ଶୋରିଷ ୧ ଚାମଚ, ଦୁଇଟା ଲଙ୍କା ଓ ଅଳ୍ପ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର, (ଜୀରା, ଗୋଲମରିଚ ଭାଜି, ମସଲାଗୁଣ୍ଡ କରିବ) ଏଇ ମସଲାଗୁଣ୍ଡରୁ ଦୁଇଚାମଚ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ।

ଶାଗଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ବାଛି ମୂଳ ବାହାର କରି ଧୋଇଦିଅ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଟି ରଖ । ପରିବାତକ ସମାନ ଖଣ୍ଡ କରି (ମଧ୍ୟମ ଧରଣର) କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ରଖ । ବଡ଼ି ଭାଜି କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

କରେଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ପରିବା ଓ ଶାଗ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ ଚୂଲିରେ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ବସାଅ । ପରିବାତକ ସିଝି ଆସିଲେ ବଡ଼ିତକ ପକାଇ ଗୋଳାଇ କିଛି ସମୟ ଚୂଲି ଉପରେ ରଖି ଓ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଅ । ଭଲ ଭାବେ ସିଝିଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଶୋରିଷ, ଜୀରା ଘିଅରେ ଫୁଟାଅ ଓ ଏତିକବେଳେ ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର ଛିଞ୍ଚିଦିଅ । ବଘାରି ବାସିଲେ ଶାଗତକ ପକାଇ ଓ ଜୀରା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଏହି ଶାଗରୁ ପାଣିକୁ ବେଶୀ ଶୁଖାଇବ ନାହିଁ ।

ଓଷା ଓ ପୁଣ୍ୟପର୍ବରେ ଏହି ଶାଗ ପ୍ରାୟ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

ଝୁମ୍ପୁରି ଶାଗ

ଏହି ଶାଗ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖରାଦିନ ଶେଷ ଓ ବର୍ଷାଆରମ୍ଭ ବେଳେ ମିଳେ । ଏହା ବଡ଼ ଦୁର୍ଲଭ ପଦାର୍ଥ । କିନ୍ତୁ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ଏହି ଶାଗ ଭିତରେ ମଞ୍ଜି ଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଝୁମ୍ପୁରି ଶାଗ, ଦୁଇ ତିନିଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଫୁଟେଇବା ପାଇଁ ଜୀରା, ଶୋରିଷ, ୪।୫ ଚାମଚ ତେଲ ।

ଶାଗ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଶୁଖିଲା ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦିଅ । ଏହି ଶାଗକୁ କାଟିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । ମଞ୍ଜିସୁଦ୍ଧା ଶାଗ ରନ୍ଧାଯାଏ ।

କରେଇରେ ତେଲ ଫୁଟଣ ଦେଇ ଶାଗ ପକାଇ ଦିଅ । ଆବଶ୍ୟକ ଲୁଣ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ରଖ । ତାପରେ ଘୋଡ଼ଣି କାଢ଼ି ଶାଗକୁ ଅଳ୍ପ ଖରଡ଼ି ଦେଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘୋଡ଼ାଇକରି ରଖ ଓ ଉଷୁମ ଥାଇ ବ୍ୟବହାର କର ।

ପିତାଶାଗ ଖଇଡା

ପିତାଶାଗ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟା, ଆଳୁ ୧ଟା, ଶୋରିଷ ଲଙ୍କା ଓ ରସୁଣ ବଟା ମସଲା, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ, ଫୁଟଣ ଓ ଲଙ୍କା ।

ପିତା ଶାଗକୁ ତା ଡାଙ୍ଗରୁ ଭଲଭାବେ ଦୁହିଁ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ରଖ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣିକରି ରଖ ଓ ପାଣି ନିଗିଡ଼ି ଗଲେ ଅଳ୍ପ କାଟିଦେବ । ପ୍ରାୟ ଏଇ ଶାଗକୁ କାଟିବା ଦରକାର ପଡ଼େ-ନାହିଁ । କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଶୋରିଷ ଓ ରସୁଣକୁ ବାଟିକରି ରଖ ।

ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅ । କରେଇରେ ତେଲ, ଫୁଟଣ ପକାଇ ପ୍ରଥମେ ଆଳୁକୁ ପକାଇ ଦିଅ । ଆଳୁରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ପିତାଶାଗ ପକାଇ ଖରଡ଼ି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ଧୀର ଜାଳରେ ବସାଅ ଓ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଶୋରିଷ ବଟା ଓ

ଅଧକପେ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଗଲା ପରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ସେଥିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ପିତା ଶାଗକୁ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ରସୁଣ ବଘାର କରି ବାଇଗଣ ପକାଇ ବା ଆଳୁ ଦେଇ ଖରଡ଼ ଦିଅନ୍ତି ।

କଲରା ପତ୍ର ଭଜା

ଉପକରଣ—୨୫।୩୦ଟି କଲରାପତ୍ର, ଅଧାକପ୍ ବେଶନ, ଅଧାକପ୍ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ଛଅ ସାତ କୋଳ ରସୁଣ ଛେଚା, ଭଜିବାପାଇଁ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଲରାପତ୍ରରୁ ଡେମ୍ଫ ଛିଣ୍ଡାଇ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଗୁଣି କରି ରଖ । ବେଶନ, ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ବହଳିଆ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ତାଓ୍ୱା ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ସେଥିରେ ତେଲ ଓ କିଛି ଫୁଟଣ ପକାଇ ଏହି କଲରାପତ୍ରରୁ ୩।୪ଟି ଏକାଠି କରି ଆଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ଭଜ । ଧୀର ଜାଳରେ ଭଜିବ । ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଶର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗୁଥିଲେ ପାଟିକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚେ ନାହିଁ । ଏହି ଚଟକ୍ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ବୋଧହୁଏ ।

ଏହିଭଳି ମଧ୍ୟ ଲାଉପତ୍ର, ବୋଇତି କଖାରୁ ପତ୍ର ଓ ପୋଇପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଭଜାଯାଏ ।

ପ୍ରସାରୁଣି ପତ୍ର ଝୋଳ

ଆଗକାଳରେ ଶର୍ଦ୍ଦି ଯୋଗୁଁ ପାଟିକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚୁ ନଥିଲେ ଚରମ ପ୍ରସାରୁଣି ପତ୍ର ଝୋଳ ଖାଇବାକୁ ମନ ହୁଏ । ଏହା ପେଟପାଇଁ ଭଲ ଓ ଅଣ୍ଟା ଦରଜର ମହୌଷଧୀ ।

ଉପକରଣ—କଅଁଳ ପ୍ରସାରୁଣି ପତ୍ର କିଛି (ଅନ୍ତତଃ ୧୦।୨୦ଟି) । ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ୬।୭ କୋଳା ରସୁଣ,

୮/୧୦ଟା ଗୋଲମରିଚ, ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଓ ୧ଟା ବାଇଗଣ, ବଘାରିବା ପାଇଁ ତେଲ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ଚଉଠେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରସାରୁଣି ପତ୍ରରୁ ଡେମ୍ଫ ଓ ଶିରା ବାହାର କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଅଦା ରସୁଣ ଗୋଲମରିଚ ମିଶାଇ ବାଟିକରି ରଖ ।

କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଓ ବାଇଗଣକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇଦିଅ । କଡେଇରେ ତେଲ ଫୁଟେଣ ପକାଇ କଟା ପରିବାକୁ ପକାଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଧୀମା ଜାଳରେ କର ଓ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇଦିଅ । ପରିବା ଭଜା ହୋଇ ସିଝି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ବଟା ପ୍ରସାରୁଣି ପକାଇଦିଅ ଓ ଦୁଇ କପ୍ ପାଣି ଦିଅ । ଫୁଟି ଆସିଲେ ଫାଳେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଏହି ଝୋଳ ଗରମ ଥିଲେ ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗେ ।

କଞ୍ଚନ ଫୁଲ ରାଇତା

ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଆଡ଼େ ସବୁପ୍ରକାର ପନିପରିବା ମିଳିଲାଣି ଓ ଲୋକଙ୍କ ହାତରେ ପଇସା ହେଲାଣି ପରିବା କିଣି ମନ ମୁତାବକ ତରକାରି କରିବା ପାଇଁ । ଆଗ କାଳରେ ମଫସଲରେ ଯାହାର ବାଡ଼ ବଗିଚାରେ କଞ୍ଚନ ଗଛ ଥାଏ ସେ ସେଇ ଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ତରକାରିଟିଏ କରି ଭାତ ଗଣ୍ଡାଏ ଖୁସିରେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ବାଡ଼ ବଗିଚାରୁ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାଆନ୍ତି, ସାଧାରଣତଃ ସେଥିରେ ହିଁ ଚଳନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ମଠବାଡ଼ିରେ ଠାକୁରଙ୍କ ମଣୋହିରେ ଏହି ତରକାରି ଅଧିକାଂଶ ବେଳେ ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ବା ୪୦/୫୦ଟା କଞ୍ଚନ ଫୁଲ, ଦୁଇଟା ବଲିଷ୍ଠ ଆଳୁ, ଦୁଇଚାମଚ ପୋସ୍ତ, ୭/୮ଟା ଗୋଲମରିଚ, ୨ଟା ଲବଙ୍ଗ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଓ ଘିଅ ବଡ଼ ଦୁଇଚାମଚ, ୨ଟା ଗୁଜରାତି ।

ଏଥିରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା କମ୍ବା ଅନ୍ୟ ମସଲା ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଫୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ପାଖୁଡ଼ା ଛଡ଼ାଇ ଡେମ୍ଫ ବାହାର କରିଦିଅ । ଆଳୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚୋଟ ଚୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇ ଦିଅ । ଫୁଲକୁ ମଧ୍ୟ ଧୋଇଦିଅ ।

ଗୋଲମରିଚ ପୋସ୍ତକୁ ବାଟି ରଖ । ଗୁଜରାଟି, ଲବଙ୍ଗକୁ ଅଲଗା ବାଟି ରଖ ।

କଡେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ଶୋରିଷ, ଜୀରା ଫୁଟାଇ ଆଳୁ ଓ ଫୁଲକୁ ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ଟିକେ ଖରଡ଼ି ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ ସିଝାଅ । ପାଣି ମରିଗଲେ ପୋସ୍ତ ବଟା ଦେଇ ଖରଡ଼ି ଦିଅ । ପୋସ୍ତ ଭଜା ହୋଇଗଲେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଆଳୁକୁ ସିଝାଅ । ଆଳୁ ସିଝିଗଲେ ଗୁଜରାଟି, ଲବଙ୍ଗ ବଟା ଓ ଗ୍ରୁମଚେ ଘିଅ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ତରକାରୀ ଓହ୍ଲାଅ ।

ଜାଉ

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ

ମାଣ୍ଡିଆ ଚାଷ ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଚାଷ ହୁଏ । ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଚୂନା କରି କେହି କେହି ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଯାଉ କରି ଖାଆନ୍ତି । କେହି ମଧ୍ୟ ପିଠା କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ଖରାଦିନେ ସକାଳେ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉରେ ଦହି ଦେଇ ଖାଇଲେ ଭଲ ଲାଗେ, ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରହେ ଓ ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଆଜିକାଲି ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା ପ୍ରାୟ ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳିଲାଣି ।

ଉପକରଣ— ବାସିତୋରାଣି ବା ସାଦା ପାଣି, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୂନା, (ବଡ଼ ଗ୍ରୁମଚରେ ତିନିଗ୍ରୁମଚ), ଲୁଣ ଦେଇ ପାଣି ଷ୍ଟୋଭ୍‌ରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଆସିଲା ବେଳକୁ ଏଇ ମାଣ୍ଡିଆ

ଚୂନାକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ସେଥିରେ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଳାଅ । ଏହା ଫୁଟି ବହଳିଆ କ୍ଷୀରପରି ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ୩ ମିନଟ୍ ପରେ ଓହ୍ଲାଇ ଗୋଟିଏ ଗିନାକୁ ଢାଳିଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ସେଥିରେ ଘୋଳଦହି ପକାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ଯେଉଁମାନେ ଏଥିରେ ଚିନି ଖାଇବା ପାଇଁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ମାଣ୍ଡିଆଜାଉ ଗୋଳାଇ ରାନ୍ଧିଲାବେଳେ ଚିନି ପକାଇ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ଭଲ ଓ ଯେଉଁମାନେ ଦହି ନଦେଇ ଦୁଧ ପକାଇ ଖାଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ଏଇ ଜାଉ କଲାବେଳେ ଦୁଧ ପକାଇ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ ଭଲ । ନଚେତ୍ ପରେ ଦୁଧ ଓ କଦଳୀ ପକାଇ ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ ।

କୋଳଥ ଜାଉ

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଖୁଦ ବା ଖଦଡ଼ା ଚାଉଳ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, କୋଳଥ ଭଜା ଜାଇ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲୁଣ ଓ ଦୁଇଚାରିଟା ତେଜପତ୍ର, କୋଳଥ ଜାଇକୁ ଗୁଣ୍ଡ କର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଖୁଦକୁ ଧୋଇ ଗୋଡ଼ି ବାହାର କରି ଭାତ ରାନ୍ଧିଲା ଭଳି ରାନ୍ଧ । ସେଇ ଖୁଦ ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଅ ଓ ଭଜା କୋଳଥ ଜାଇର ଚୂନାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ସେଇ ଫୁଟନ୍ତା ଅରୁଆ ଖୁଦ ଜାଉରେ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘାଣ୍ଟ । ବହଳ ହୋଇ ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଥାଳିରେ ଶୀତଳେଇ ଦେଇ ରଖ । ଭଜା କମ୍ପା ଆଳୁ ଚକଟା ବା ଆମ୍ବୁର ଟିକେ ଲଗାଇ ଖାଅ । ଭଜା କୋଳଥକୁ ଅଟା ପରି ପେଷାଇ ଦେଇ ସେହି ଚୂନାରେ ଜାଉ ରାନ୍ଧିଲେ ଆହୁରି ଭଲ ହୁଏ ।

ବରି ଜାଉ

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବରି ଚୂନା, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ।

କୋଳଥ ଜାଉ ଭଳି ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଖାଲି କଲେ ବେଶୀ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୋପା ଛଡ଼ା ବିରିକୁ କଡ଼େଇରେ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ଭାଜ, ବେଶୀ ଖରଭଜା କରିବ ନାହିଁ ।

ସେଇ ଭଜା ବିରିଜାଇକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରେ ଚୂରି ଗୁଣ୍ଡ (ଚୁନା) କରିଦିଅ ।

ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚିରେ ପାଣି ବସାଇ ଲୁଣ ପକାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ବିରି ଚୁନାକୁ ଟିକାରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ସେଇ ଡେକ୍‌ଚିରେ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଳାଅ । ନ ଗୋଳାଇଲେ ଚୁନା ଗୁଣ୍ଡକ ଗେଣ୍ଡା ଧରିଯିବ । କିଛି ସମୟ ଫୁଟି ଫୁଟି ବହଳ ଦେଖାଗଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଉଷୁମ ଥାଉ ଥାଉ ଖାଇଲେ ପାନିକୁ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ଯଦି କ୍ଷୀର ଚିନି ପକାଇବାକୁ ଗୃହିଣୀଙ୍କ ପାଖରେ ମହଜୁଦ୍ ଥାଏ ତେବେ ବିରିଚୁନା ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଚିନି ଓ କ୍ଷୀର ଦେଇ ଏହାକୁ କ୍ଷୀର ଭଳି କରି ଖାଆନ୍ତୁ ।

ପିଠାପଣା

ଚକୁଳି

ଆମ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ସାଧାରଣତଃ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଚକୁଳି ପିଠା କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟରେ ଚକୁଳି କରାଯାଏ । ବିରି, ମୁଗ, ବୁଟ, ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ଅରୁଆ, ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ଚକୁଳିପିଠା ହୁଏ ।

ବିରି ଚକୁଳି (୧)

ଉପକରଣ – ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବିରିଜାଇ, ଅଧକେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ଦରକାରମତ ଘିଅ ବା ତେଲ ।

ବିରିକୁ ବତୁରାଇ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ଚାଉଳକୁ ଭିଜାଇ ମିକ୍ସିରେ ଅଲଗା ବାଟି ରଖ । ବିରି ଫେଣାଇ ସାରିବା ପରେ ଚାଉଳ ବଟା ସେଥିରେ ମିଶାଅ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଗୋଳାଇ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦିଅ ।

ତାଓ୍ବାରେ ତେଲ ଘସି ଏହ୍ବି ବଟା ସୋଦୁଅରୁ କରଚୁଲିଏ ନେଇ ପକାଇ ଗୋଲ କରି ବଡ଼ଆକାର କରିଦିଅ । ଧୀମା ଜାଳରେ କଲେ ଚକୁଳି ନରମ ରହେ ।

ଚକୁଳିରେ ବେଶୀ ତେଲ ଦେଇ ପତଳା କରି ସେଥିରେ ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଧନିଆଁ ପତ୍ର ପକାଇଲେ ଅଧିକ ସୁଆଦ ଲାଗେ ଓ ମଜ୍ ମଜ୍ ହୁଏ ।

ତେଲ କମ୍ ଦେବାକୁ ଗୁହିଁରେ ଗୋଟିଏ ବାଇଗଣ ଭୁଣ୍ଡିକୁ ତେଲ ଗିନାରେ ବୁଡ଼ାଇ ଆଣି ତାଓ୍ବାରେ ଘସି ଚକୁଳି ଧିମା ଜାଳରେ କଲେ ତାହା କଇଁଫୁଲିଆ (ସଫା) ଦେଖାଯାଏ ଓ ନରମ ଲାଗେ ।

(୨) ମୁଗ ଚକୁଳି

ଉପକରଣ—କଞ୍ଚା ମୁଗଡାଲି ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ପିଆଜ ଓଲି ୩ଟା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟା, କଛୁ ତେଲ, ଧନିଆଁ ପତ୍ର ୧ ବିଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମୁଗ ଓ ଚାଉଳକୁ ଏକତ୍ର କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଗୋଡ଼ କାଢ଼ି କଛୁ ସମୟ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦିଅ । ଭଲଭାବେ ବତୁରିଗଲେ ତାକୁ ମିକ୍ସିରେ ବାଟିଦିଅ । ସେଇ ବଟା ଆଣରେ ଲୁଣ ପକାଅ ।

ତାଓ୍ବାରେ ତେଲ ଘସି ଏହ୍ବି ଆଣ ପକାଇ ବରିଚକୁଳି କଲାପରି ଚକୁଳି ପକାଅ ଓ ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଦେଇ ଦିଅ । କଛୁ ସମୟ ପରେ ଚକୁଳି ଲେଉଟାଇ ଦିଅ ଓ ଗୁମୁଟିଚ ତେଲ ବୁଲାଇ ପକାଇ ଦିଅ । ଏହ୍ବିପରି କରି ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟବହାର କର ।

ମୁଗ ଚାଉଳ ଏକତ୍ର ବାଟିଲା ବେଳେ ଫାଳେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ବାଟିଦିଅ । ଏହ୍ବି ଚକୁଳିକୁ ଘିଅରେ କଲେ ସୁଆଦ ଲାଗେ । ପିଆଜର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େନାହିଁ ।

(୩) ବୁଟ ଚକୁଳି

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବୁଟଡାଲି, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୨ଟା ବଡ଼ ଉଲପିଆଜ, ୩।୪ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ର କିଛି । ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହି ଚକୁଳିର ଅଟକୁ ଝୁବ୍ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିବାକୁ ପଡେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚକୁଳିରେ ଯେତେ ତେଲ ଆବଶ୍ୟକ ଏଥିରେ ଟିକେ ବେଶୀ ତେଲ ଲାଗେ ସତ କିନ୍ତୁ କୁଡ଼ୁମୁଡ଼ୁ ଲାଗି ଚକୁଳିଟି ଭଲ ଲାଗେ ।

ବୁଟ ଚାଉଳକୁ ଏକତ୍ର ବତୁରାଇ ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମିକସିରେ ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବେ ବାଟିଦିଅ । ଏହି ଅଟ ଅନ୍ୟ ଅଟ ଅପେକ୍ଷା ପତଳା ହେବ ।

ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଓ ଧନିଆପତ୍ରକୁ ଧୋଇ ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟି ରଖ ।

ତାଓ୍ୱା ଚୁଲିରେ ବସାଇ ବାଇଗଣ ଭୃଣ୍ଟି ବା ନଡ଼ିଆ ଚୂଳ କତାରେ ତେଲ ଘଷି ଏହି ଅଟରୁ ଏକ କପ୍ ତାଓ୍ୱାରେ ପକାଇ ତାଓ୍ୱାକୁ ଚମୁଟାରେ ଧରି ଧୀର ଭାବେ ବୁଲାଇ ଦେଲେ ଚକୁଳି ପତଳା ହୁଏ ଓ ଏଥିରେ କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଜ ଲଙ୍କା ଆଦି ଛିଞ୍ଚି କରି ପକାଇ ଦିଅ ଓ ପିଠା ଚାରିପଟେ ୧ ଚାମଚ ତେଲ ବୁଲାଇ ଦିଅ । ଧୀର ଜାଳରେ ତେଲ ବୁଲାଇ କଲେ ଚକୁଳି ସିଝି ଟାଣ ହୁଏ, ତା'ପରେ ତାକୁ ଆରପାଖ ଓଲଟାଇ କିଛି ସମୟ ତାଓ୍ୱାରେ ରଖ ଓ ପରଟା ଭଳିପରି ଓଲଟାଇ ବାହାର କରିଦିଅ ବା ସେହିପରି ଗୋଟା ବାହାର କର । ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ଟମାଟୋ ଶସ୍ ଦେଇ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୪) ସରୁ ଚକୁଳି

ଉପକରଣ—ନୂଆ ବାସନା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅଧ କେଜି (ଅଧ କେଜି), ୧ଟା ନଡ଼ିଆରୁ ଫାଳେ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ୩।୪ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦିଅ । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ଏହି ବତୁରା ଚାଉଳରେ ମିଶାଇ ମିକ୍ସିରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ଏହି ଅଟା ଦରି ଅଟାଠାରୁ ପତଳା ହେବ । ନଡ଼ିଆ ଚାଉଳ ବାଟି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପିଠା ତିଆରି କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ବଟା ଅଟା ବେଶୀ ସମୟ ବାହାରେ ରହିଗଲେ ଆମ୍ବିଳା ହୋଇଯାଏ ଓ ପିଠା ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ।

ଚୁଲିରେ କରେଇ ବସାଇ କରେଇ ତାତିଗଲେ ଅଧଚାମଚେ ତେଲ ପକାଇ କତାରେ (ନଡ଼ିଆଚୁଲି) ଘସି ଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ବା କପ୍‌ରେ କପେ ଅଟା ପକାଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କରେଇକୁ ଚିମୁଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଧରି ଧୀରି ଭାବେ ବୁଲାଇ ଦିଅ ଓ ଥାଳ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । କିଛିସମୟ ପରେ ଥାଳ ବାହାରକରି ଲୁହା ଖଡ଼ିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ପିଠାର ଚାରିପାଖ ଛଡ଼ାଇ ପରଟା ପରି ଭାଙ୍ଗ ପକାଇ କରେଇରୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ଏହିପରି ପୁଣି କର ।

(୫) ଚକୁଳି

ଉପକରଣ—ନୂଆ ବାସନା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅଧକେଜି, ଅଧାଡ଼ୁଆ ନଡ଼ିଆ ୧ଟା (କଅଁଳ ନଡ଼ିଆ), ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ବା ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଦିଅ । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ଚାଉଳ ସହ ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ଅଟା ଟିକେ ବହଳଆ ହେବ ସରୁ ଚକୁଳି ଅଟାଠାରୁ ।

ତାଓ୍ୱା ବା କରେଇ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ବସାଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ଘସିଦିଅ । ଗିନାରେ ବା କପ୍‌ରେ ଏକ କପ୍ ଅଟା ସେ କରେଇରେ ଢାଳି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏକ ନାଲିଜ ଢାଙ୍କୁଣି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଓ ସେଇ ଢାଙ୍କୁଣି ଚାରିପଟେ ଲୁଗା ଧାଡ଼ିପରି ଖଣ୍ଡେ ଲମ୍ବ କନାକୁ ଓଦା କରି ଘେରାଇ ଦିଅ । ଜାଳ ଜୋର୍ କରିଦେବ । ଢାଙ୍କୁଣି ଚାରିପଟ

କନାରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ କ ତାଓ୍ୱା ସେଁ ସେଁ ଶବ୍ଦ କମିଗଲେ କନା ଓ ତାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ିଦେବ ଓ ଲୁହା ଖଡ଼ିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ପିଠାଟିକୁ ଚାରିପଟ ଛଡ଼ାଇ ଧୀର ଭାବେ ବାହାର କରିଦିଅ । ପୁଣି ତେଲକନା ଘଷି ଆଉ ଥରେ କର । ଚକଉ ପିଠା ଟାଣ ଲଗିଲେ ବା ନ ଫୁଲିଲେ ସେଇ ଆଣରେ କପେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇ କଲେ, ଚକଉ ନରମ ହୋଇ ମୁଲାୟମ ଲାଗେ ।

(୬) ଛୁଞ୍ଚିପତର

ଉପକରଣ—ଏହା ପିଠା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ହେଲା—ସରୁ ବାସନା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୧ଟା ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ ଦୁଧଛେନା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼, ୪।୫ଟା ଗୁଜରାତି, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଚାରିଚାମଚ ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ୫।୬ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ରଖ । ତା'ପରେ ତାକୁ ଶିଳରେ ବା ମିକ୍ସିରେ ଭଲଭାବେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ରଖ । ସେଇ ବଟା ଚାଉଳକୁ ସୋଦୁଅ ବା ଆଣ କୁହାଯାଏ । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ସେହି କୋରାରେ ଛେନା, ଚିନି ମିଶାଇ କଡ଼େଇରେ ପୂର ଖରଡ଼ । ପୂର ଭଜା ହୋଇ ଶୁଖିଲା ଲାଗିଲେ, (ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ) ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇ ଗୋଲମରିଚ, ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ଛୁଞ୍ଚିଦିଅ ।

ଏହି ପିଠାକୁ ମାଟି ପଲମ ବା ଚୁଟିସେକା ତାଓ୍ୱାରେ କରିବ । ତାଓ୍ୱାକୁ ଗ୍ୟାସ୍ ଚୁଲି ଉପରେ ବସାଇ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଘଷିଦିଅ । ତାଓ୍ୱା ଉଷୁମ ହୋଇଗଲେ ଧୀର ଜାଳ କରିବ ଓ ସୋଦୁଅ ପାତ୍ରରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବୁଡ଼ାଇ ଆଣି ତାଓ୍ୱାରେ ଛୁଞ୍ଚିଦେବ । ଯଦି ସେପରି ନକରି ପାରିବ ତେବେ ସରୁକନା ଆଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ଆଣି ତାଓ୍ୱାରେ ବୋଳିଦେବ ପିଠା ଆକାରରେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହି ପୂରକୁ ପିଠାର ମଝିରେ ରଖି ଚାରିପାଖ ଭାଙ୍ଗି ପକାଇ ଦେଇ ପିଠାକୁ ତାଓ୍ୱାରୁ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଚାଉଳ ବଟା ହେବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କରିବ । ନଚେତ୍ ଆଣ ଖଟା ହୋଇଗଲେ ପିଠା ଭଲ ହୁଏନାହିଁ ।

(୭) ବୁଢ଼ାଚକୁଳି ବା ମୋଟା ଚକୁଳି

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବିରି, ଅଧ କେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ କିଛି, ୪ ଚାମଚ ଘିଅ, ୨ଟା ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଖଣ୍ଡ ଛେଚା ଅଦା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବିରି ଚାଉଳକୁ ଏକାଠି ବାଟିଦିଅ । ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଗୁଡ଼ ଓ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଦିଅ । ତାୱା ତାତିଗଲେ ଘିଅ ଘଷିଦେଇ ଏହି ଆଣ ପକାଇ ମୋଟା, ମୋଟା ଚକୁଳି ପିଠା କର ଓ ପିଠାକୁ ଓଲଟାଇ ପୁଣି ଅଳ୍ପ ଘିଅ ଦିଅ । ଧୀର ଜାଳରେ କଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ଆଉ ପ୍ରକାରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ମୋଟା ଚକୁଳି ବା ବୁଢ଼ା ଚକୁଳି ହୁଏ । ତାୱାରେ ଗିନାଏ ସୋଦୁଅ ଦେଇ ଚଟକାଇ ଦେବ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ପୁରକୁ ସେଥିରେ ଛୁଞ୍ଚିଦେବ ବହଳ କରି ଓ ପୁଣି ଆଉ ଗିନାଏ ଆଣ ସେଇ ପୁର ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଧୀମା ଜାଳରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ପକାଇ କଲେ ପିଠା ଭିତରଟି ଭଲଭାବେ ସିଝିଯିବ । ଯେତକ ସୋଦୁଅ ବଟା ହୋଇଛି ସେଥିରେ ୨ ବା ୩ଟି ବୁଢ଼ା ଚକୁଳି ହୋଇ ପାରିବ ।

(୮) ରଜ ପୋଡ଼ପିଠା

ଉପକରଣ—ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅଧକେଜି, ଗୁଡ଼ ¼ କେଜି, ୧ଟା ନଡ଼ିଆ, ୧ କପ ଦହି, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଦୁଇଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ ଅଦା ଛେଚା, ୨।୩ଟା ଅଲେଇଚ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ– ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣି ଏକ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ଶୁଖିଗଲେ ଚାଉଳକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ବା ଚକିରେ

ଭଲଭାବେ ଚୂନା (ଗୁଣ୍ଡ) କରି ରଖ । ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ରଖ । ଏକ ପାତ୍ରରେ ୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ଲୁଣ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଗରମ କର । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଛେନା, ନଡ଼ିଆ କୋରା, ଅଦା ଛେଚା ପକାଅ ଓ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ ଟିକେ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଅ । ଏହି ଚାଉଳ ଚୂନା ପାଣିରେ ପକାଇଲା ବେଳକୁ ଲୁହାଖଡ଼ିକା ବା ଚଟୁଟିଏ ରଖିବ । ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟି ସାରିଲା ପରେ ସେଇ ପାତ୍ରକୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଚଟୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲଭାବେ ଘାଣ୍ଟି ଜନୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଯେପରି ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଗେଣ୍ଟା ନ ଧରେ । ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଓ ଅଲେଇଚ ଦାନା ଛୁଞ୍ଚିଦିଅ ।

ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ (କରେଇରେ) କଦଳୀ ପତ୍ର ବା ଖଲି ପତ୍ର ବିଛାଇ ସେଥିରେ ଘିଅ ବୋଳିଦିଅ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଜନୁଣି ସବୁ ସେଇ ପତ୍ର ଉପରେ ରଖି ଘିଅ ହାତରେ ବୋଳି ସେଇ ଜନୁଣିକୁ ହାତରେ ଥାପୁଡ଼େଇ ସମାନ (ଚିକ୍‌କଣ) କରିଦିଅ । ସେଇ ପିଠଉ ଉପରେ ୧ ଚାମଚ ଘିଅ ବୋଳିଦିଅ ଓ ଆଉ ୨।୩ଟି ପାତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ସେଇ ପିଠା କରେଇକୁ ଚୁଲ୍ଲୀ ଉପରେ ବସାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ସିଝାଇବ । ଏହି ପିଠା ଉପରେ ମଧ ଜଳନ୍ତା କାଠ ଅଙ୍ଗାର ରଖ ଓ ସାମାନ୍ୟ କତା ବା ରଞ୍ଜାକାଠ ମଧ ପିଠା ଉପରେ ପକାଇ ଜାଳିଦିଅ । ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ପିଠା କରେଇକୁ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଧୀର ଭାବରେ ପିଠା ଉପରୁ ପାଉଁଶ ବା ଜଳା ଅଙ୍ଗାରଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ିଦିଅ ଓ ପିଠାଟିକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଯଦି କାଠଚୁଲ୍ଲୀ ନଥାଏ ତେବେ ଗ୍ୟାସ୍‌ଚୁଲ୍ଲୀରେ କରାଯାଇ-ପାରେ । ଗ୍ୟାସ୍‌ଚୁଲ୍ଲୀରେ କଲେ ଯେଉଁ କଡ଼େଇରେ ପିଠା ପୋଡ଼ା ହେବ ସେଥିରେ କିଛି ଅଳ୍ପ ବାଲି ପ୍ରଥମେ ଦେବ ଓ ତାପରେ ଖଲିପତ୍ରଟିଏ ପକାଇବ । ତା'ପରେ କଦଳୀ ପତ୍ର ପକାଇ ଘିଅ ବୋଳି ଜନୁଣିତକ ପକାଇ ଥାପୁଡ଼େଇ ପିଠାଟିକୁ ଚଟେଇ ଦିଅ । ପୁଣି ଆଉ ଏକ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଘିଅ ମାରି ସେଇ ପିଠାକୁ ଘୋଡ଼ାଅ । ଓ ଆଉ ଦୁଇଟି ଖଲି ମଧ ପକାଇ ରଖ । କିଛି ସମୟ ଧୀର ଜାଳରେ ପିଠା କରେଇ ବସିବା ପରେ (୧୦ ବା ୧୫ ମିନିଟ୍) କରେଇକୁ

ଚାଳକୁ ଓଲ୍ଟାଇ ଦିଅ । ପିଠାଟିକୁ ଉପରେ ପଡର ସୁଦ୍ଧା ଚାଓ୍ବାରେ ଓଲଟାଇ ଦେଇ ପୁଣି ଗ୍ୟାସ୍‌ଚୁଲ୍ଲିରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଆଉ ୧୫।୨୦ ମିନଟ୍ ବସାଅ । ବାସ୍ ! ରଜ ପୋଡ଼ପିଠା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଦିନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖାଯାଇପାରେ ।

(୯) ବିରିଚାଉଳ ପୋଡ଼ପିଠା

ସାଧା ପୋଡ଼ପିଠାକୁ ଅନେକେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଭଲପାନ୍ତି ।

ଉପକରଣ—୧ କପ୍ ଛୋପାଛଡ଼ା ବିରି, ଦୁଇକପ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ, ୧ଟା ଇଳାପିଆଜ କଟା, ୧୦।୧୨ଟା ଲବଙ୍ଗ ପତ୍ର ବା ଧନିଆଁ ପତ୍ର କଟ୍ଟା, ୨।୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଖଣ୍ଡ, ଅଧକପେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ ଏକବୁନ୍ଦା ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ । ଏକଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର କଟା ଅଦା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରଥମେ ବିରିକୁ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଦିଅ । ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ପୁଣି ଶୁଖାଇ ଦିଅ ଓ ସୁଜିପରି ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ କର । ବିରିକୁ ଚକ୍‌କଣ କରି ପାଣି ଦେଇ ବାଟିଦିଅ । ବିରିବଟାରେ ସାମାନ୍ୟ ସୋଡ଼ା ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଫେଣେଇ ଦେଇ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦିଅ ।

ସୋଦୁଅ (ଗୋଳା ବିରିଚାଉଳ) ଟିକେ ଖଟା ବାସି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଅଦା ଛେଚା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଖଣ୍ଡ, ପିଆଜକଟା, ନଡ଼ିଆ କୋରା, କଟ୍ଟା ଧନିଆଁ ପତ୍ର କଟା ପକାଇ ଗୋଳେଇ ଦିଅ ।

ଏକ କଡ଼େଇରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲେ ଦେଇ କଡ଼େଇଯାକ ବୋଳିଦିଅ ଓ ଗ୍ୟାସରେ କଡ଼େଇ ବସାଅ । କଡ଼େଇ ତାତିଗଲେ ଏଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ସେଥିରେ ଢାଳି ଦେଇ କଡ଼େଇକୁ ଭଲଭାବେ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ୫ ମିନଟ୍ ରଖ । ପିଠା ଯଦି ପୋଡ଼ଗନ୍ଧ ପରି ଗନ୍ଧ ହେବ ତେବେ ଗ୍ୟାସ୍ ୫ ମିନଟ୍ ପାଇଁ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ମନେ ରଖ ଢାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ିବ ନାହିଁ । ପାଞ୍ଚମିନଟ୍ ପରେ ଢାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ି ସେଇ ପିଠାକୁ

ତାଓ୍ୱାକୁ ଓଲଟାଇ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ସେହିପରି ଧୀର ଜାଳରେ ରଖି ସିଝାଅ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ତାଓ୍ୱାରେ ତେଲ ବୋଳି ପିଠାକୁ ଓଲଟାଇବ । ପିଠା ସିଝି ହୋଇଗଲାଣି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନଡ଼ିଆ ଖଡ଼ିକା ଗଳାଇ ଦେଖିବ । ପିଠା ସିଝିଯାଇଥିଲେ ଖଡ଼ିକାରେ ଅଳଣ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

(୧୦) ପୋଡ଼ପିଠା (ପଣସରସ)

ପାଚିଲା ପଣସ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାବିତ୍ରୀ ଅମାବାସ୍ୟା ଦିନ କେବଳ ପୂଜା ସାମଗ୍ରୀ ହୋଇ ରହିଲାଣି । ତାହାକୁ କେହି ଆଗ୍ରହ ସହକାରେ ଖାଉ ନାହାନ୍ତି ପ୍ରାୟ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । ଏହାର ରସରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପରିବେଷଣ କଲେ ବେଶ୍ ରୁଚିକର ବୋଧହୁଏ ।

ପାଚିଲା ପଣସ କୋଳରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟିଲ ବା ରସ ପାତ୍ରରେ ରଖି ସେଥିରେ କିଛି ପାଣି ପକାଇ ଚକଟିଲେ ରସ ବାହାରେ । ସେଇ ରସରେ ୩।୪ଟା କୁଟା (ନଡ଼ା) ଧରି ସେଇ ରସକୁ ଚକଟିଲେ ପଣସ କୋଳରେ ଥିବା ସିଠାଗୁଡ଼ିକ ସେଥିରେ ଲାଗି ବାହାରି ଆସେ । ସେଇ ରସକୁ ବଡ଼ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣିଦେଲେ ବହଳ ନିର୍ମଳ ରସ ବାହାରି ଆସେ ।

ସେଇ ରସରେ ଦୁଇଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ ଓ ଚାମଚେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟି କାଚ ପାତ୍ରରେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ସେଇ ପାତ୍ରରୁ କିଛି ଆଣି ଚାମଚରେ ଖାଇ ଦେଖନ୍ତୁ କେତେ ମୁଲାୟମ ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏଇ ରସ ଖାଇ ସାରିଲା ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ପାଣି ପିଇବେ ।

ପୋଡ଼ପିଠା

ଉପକରଣ—୧ ଲିଟର ପଣସରସ, ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଧକପେ ଦହି, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି, ଫାଲେ

ନଡ଼ିଆ କୋରା, ୪ଟା ଲବଙ୍ଗ ଖଣ୍ଡ, ଅଳେଇଚ ଦାନାରୁ କିଛି, ୨ରୁ ଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଯଦି ପାଖରେ ଥାଏ କିଛି କିସ୍‌ମିସ୍, କାଜୁ ଓ ଚେରି । ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡରୁ କିଛି ।

ଯେତେ ପଣସ ରସ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହେବ । ୧ ଲିଟର ଯଦି ନହେଉଥାଏ ତେବେ ପାଣି ମିଶାଇ ୧ ଲିଟର କରିବ ଓ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଚିନିତକ ପକାଇ ଦେଇ କଡ଼େଇରେ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ଫୁଟିଆସିଲା ବେଳକୁ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ୩।୪ ମିନିଟ୍ ଫୁଟିଲା ପରେ ଜିନିଷି ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଘିଅ ୩।୪ ଚାମଚ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ।

ଓଭନ୍‌ର ଟ୍ରେରେ ଭଲଭାବେ ଘିଅ ବୋଳି ଏଇ ଜିନିଷିତକ ଦେଇ ସମାନ ଭାବେ ଚାପିଦିଅ ଓ ଓଭନ୍ ଭିତରେ ରଖି ସୁଇଚ୍ ଅନ୍ କର । ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ପରେ ଦେଖ, ଯଦି ପିଠା ଉପର ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ଟ୍ରେଟିକୁ ଓଭନରୁ କାଢ଼ିଦିଅ ବା ସୁଇଚ୍ ଅଫ୍ କରିଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ତାହାକୁ କାଢ଼ି କାଟି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରିଦିଅ । ଥରେ କରି ଦେଖନ୍ତୁ ତ କେଡ଼େ ଚମତ୍କାର ଲାଗିବ ଖାଇବାକୁ ।

(୧୧) ତାଳ ପୋଡ଼ପିଠା

ଆମ ଓଡ଼ିଶା ମୁଲକରେ ବହୁ ତାଳଗଛ ଅଛି । ଚଇତ ଓ ବୈଶାଖ ମାସରେ ତାଳସଜ କଅଁଳ ଥିଲାବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ଖିଆଯାଏ । ଗଛରେ ପାକଳ ହୋଇଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଚିଲେ ଆଷାଢ଼ ବେଳକୁ ଗଛରୁ ଆପେ ଆପେ ପଡ଼ିଯାଏ । ତାଳ ରସକୁ ଖାଲି ଖାଆନ୍ତି । ଆଉ ମଧ୍ୟ ତାଳ ରସରେ କାକରା, ପୋଡ଼ପିଠା ଚକୁଳି ପିଠା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ତାଳ ପୋଡ଼ପିଠା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ହେଲା :—ଅଧକେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ (ଝିଦଡ଼ି), ଗୋଟିଏ ତାଳ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ଅଧାଳେ ନଡ଼ିଆର କୋରା, ଦୁଇଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ପାନମଧୁରି, ୩।୪ଟା ଅଳେଇଚ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଚାରି ଚାମଚ ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଇ ତିନିଗୋଟି ଡାଲ ମଞ୍ଜିକୁ ଗୋଟିଏ କଟରେଇରେ ଅଧ ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ ବତୁରାଇ ଦୁଇ ହାତରେ ସେଇ ଡାଲକୁ ପାଣିରେ (କଟରେଇ ଭିତରେ) ଭଲଭାବେ ଦଳ, ଚକଟି ରସ ବାହାର କର । ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ପୁଣି ଚକଟି ଦିଅ । ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକରି ଡାଲ-ରସକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣି ରଖ ।

ଡାଲରସ ଯଦି ୧ ଲିଟର ବାହାରିଥାଏ ତେବେ ଭଲ । ନଚେତ୍ ଡାଲ ରସରେ ପାଣି ମିଶାଇ ୧ ଲିଟର ଅନ୍ଦାଜ କରି ବସାଅ । ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଚିନିଟିକେ ପକାଇ ଦିଅ । କଟରେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ରସ ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଗୁଡ଼ଲଚୁନା ପକାଇ ଜାଲ ଧିମା କରି ୪।୫ ମିନିଟ ଫୁଟାଅ । ଏଇ ସମୟରେ ନଡ଼ିଆ କୋରା ବା ପାଡି ପକାଅ । ଯୁଆଣି, ପାନମଧୁରି, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଯାହା ପାଖରେ ଥିବ ପକାଅ । ତାପରେ ଚଟୁରେ ଘାଣ୍ଟି ଜାଉଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଜାଉଣି ବେଶୀ କାଠୁଆ କରିବ ନାହିଁ । ଭଲଭାବେ ଜାଉଣି ଘାଣ୍ଟି ହୋଇଗଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ ଅଳେଇଚ ଦାନା ପକାଅ । ପାଖରେ ଥିଲେ କିଛି କିସ୍‌ମିସ୍ ପକାଅ ଓ ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ।

କାଠ ଚୁଲିରେ ଏଇ ପୋଡ଼ପିଠା କଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଘରେ କାଠଚୁଲି ଅଦୃଶ୍ୟ ହେଲାଣି ।

ଓଭନ୍ ଟ୍ରେରେ ଘିଅ ମାରି ଏଇ ଜାଉଣିଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଭାବେ ରଖି ହାତରେ ପାଲିସ୍ କରିଦିଅ । ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ଓଭନ୍‌ରେ ରଖି ବେକ୍ କରି ସାରିଲା ପରେ ସୁଇଚ ଅଫ୍ କରିଦିଅ ।

ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ତାକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିରଖ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ଏହି ଜାଉଣିକୁ ମଧ୍ୟ କାକରା ପିଠାପୂର ଛଣାଯାଇପାରେ ।

(୧୨) ସିଝା ମଣ୍ଡା

ଉପକରଣ—୧ କେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୧୨ଟା ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଦୁଧ ଦହି ଛେନା ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଗୁଜରାତି ୪ଟା, କଳା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଭଜା ରାଶି ୪ ଚାମଚ । ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ୫।୬ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ଗ୍ଛାଣିଦେଇ ହେମ ଦସ୍ତାରେ କୁଟି ଚୁନା କରିଦିଅ ବା ଚାଉଳକୁ ଶୁଖିଲା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ଚିକ୍କଣ କରି ଚୂରିଦିଅ ବା ଚକିରେ ଚୁନା କର ।

ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ସେଥିରେ ଗୁଡ଼, ଛେନା ଓ ଭଜା ରାଶି ପକାଇ କରେଇରେ ପୂର ଖରଡ଼ି ଓହ୍ଲାଅ ଓ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଜରାତି ପକାଅ ।

୧ ଲିଟର ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ସେଥିରେ କଳା ଚାଉଳଗୁଣ୍ଡ (୪ ଚାମଚ) ଅଧକପେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ । ପାଣି ସାମାନ୍ୟ ବହଳିଆ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ସବୁତକ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ୧୦ ମିନିଟ ଖଣ୍ଡେ ସିଝାଅ । ସିଝି ଆସିଲେ ଚଟୁ ବା ଲୁହାଖଡ଼ିକାରେ ଘାଣ୍ଟି ଜାନୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ସେ ଜାନୁଣି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଥାଳରେ ଢାଳି ପାଣିହାତ କରି ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଦିଅ । ଗେଣ୍ଠା ହୋଇଥିଲେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚିପି ଗେଣ୍ଠା ଭାଙ୍ଗି ଦେବ ।

ସେଇ ଜାନୁଣିରୁ କଳା ଧରି (ଷେଟିଗୋଳା ଅନ୍ଦାଜରେ) ଗୋଲ କର । ହାତରେ ଜାନୁଣି ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ବେଳେ ବେଳେ ପାଣି ହାତରେ ଲଗାଇବ । ଦୁଇ ହାତରେ ସେ ଗୁଳାକୁ ଠୋଲକା କରି (ଗିନାପରି) ଖୋଳ ତିଆରି କର ଓ ସେଥିରେ ନଡ଼ିଆ ପୂର ଦେଇ ଗୁରିଆଡ଼ୁ ବୁଜିଦିଅ । ଏହିପରି ଗଡ଼ା ସରିଲା ପରେ ଗୋଟିଏ ଡେକଚିରେ କନା ବାନ୍ଧି କନାକୁ ସୂତା ଦେଇ ଶକ୍ତଭାବେ ବାନ୍ଧ ଓ ଡେକଚିରେ ୧ ଲିଟର ପାଣି ଦିଅ । ପାଣି ଚୁଲାରେ ବସି ଫୁଟି ଆସିଲା ବେଳକୁ ଏଇ ପିଠାତକ ସଜାଇ ସେଇ କନା ଉପରେ ରଖ ଓ ଫାନ୍ଦ ଥିବା ଥାଳି ବା କରେଇଟିଏ ସେଇ ଡେକଚି ଉପରେ ରଖି ବନ୍ଦ କରି

ଭବେ ଘୋଡ଼ାଅ । ୧୦/୧୫ ମିନଟ୍ ପରେ ଡାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ି ପାଣି ହାତ କରି ପିଠା କାଢ଼ । ନଚେତ୍ ଡେକ୍‌ଚି ଚୂଲ୍ଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇ ପିଠାତକ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଏହି ପିଠାରେ ନିଜର ପସନ୍ଦମୁତାବକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ପୂର ଦିଆଯାଏ । ଯଥା—ଋଶି, ମୁଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମୁଗ ପୂର ପାଇଁ ଗୋଟା ମୁଗକୁ କରେଇରେ କିଛି ସମୟ ଭାଜି ଧୋଇ ଗୋଡ଼ି ସଫାକରି ସିଝାଇଦେବ । ମୁଗକୁ ଚାଣ ସିଝା କରିବ । ସେଥିରେ ଫାଳେ ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ଗୋଳାଇ ନ ଭାଜି ପିଠାରେ ପୂର ଦିଆଯିବ ।

ଭଜା ଋଶି, ନଡ଼ିଆ କୋରିରେ ଗୁଡ଼ ଗୋଳାଇ ମଧ୍ୟ ପିଠାରେ ପୂର ଦେଇ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ କରାଯାଏ ।

(୧୩) ଦୁଧମଣ୍ଡା

ଉପକରଣ—ବାସନା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ୧ଟା ନଡ଼ିଆର କୋର, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା, ଅଧଲିଟର କ୍ଷୀର, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, କିଛି ଖିସ୍‌ମିସ୍, ୫/୭ଟା ଲବଙ୍ଗର ଖଣ୍ଡ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇଚାମଚ, ଦୁଇଟି ଗୁଜରାତିର ଦାନା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବାସୁମତି ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଗୋଡ଼ି ସଫା କରି ୫/୬ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଦିଅ । ତା'ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଳ ବା ମିକ୍‌ସରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ରଖ । ଲବଙ୍ଗ, ଗୁଜରାତି ଓ ଗୋଲମରିଚକୁ ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ କର । ନଡ଼ିଆ କୋରିରେ ଚିନି, ଛେନା ପକାଇ ପୂର ଖରଡ଼ିବା ପରେ ସେଥିରେ ଖିସ୍‌ମିସ୍ ଓ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ରଖ ।

କରେଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଓ ଦୁଧତକ ମିଶାଇ ଚୂଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ପକାଅ । ଏହି ଦୁଧମିଶା ପାଣି ଫୁଟିଆସିଲା ବେଳକୁ ବଟା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳ ଅଟାକୁ ଗୋଳାଇ ଦେଇ ବାଁ ହାତରେ ପାତ୍ରଟି ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ସେଇ

କଡ଼େଇରେ ଢାଳିଲା ବେଳେ ବାମହାତରେ ପିଠାପାଡ଼ୁଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନବରତ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ଜାଳ ଧିମା ରଖିବ ନଚେତ୍ କନୁଣି ପୋଡ଼ିଯିବ । ସେଇ ଗୁଣ୍ଡଜନ ଆଣତକ ବଦଳ ହୋଇ କନୁଣି ପର ହୋଇଗଲେ ଚୁଲିରୁ କଡ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କର ।

ଏହି କନୁଣି ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଆସିଲେ ଘିଅ ହାତ କରି ସେଇ କନୁଣିରୁ କିଛି ଧରି ମଣ୍ଡା ପିଠା ଗଢ଼ିଲା ଭଳି କରି ସେଥିରେ ପୁର ଦେଇ ପିଠାକୁ ବୁଜିଦିଅ ।

ଏପରି ଗଢ଼ି ନ ପାରିଲେ ଖଣ୍ଡେ କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ଘିଅ ମାଖି ଏହି ଆଣକୁ ରଖି ହାତରେ ଚଟକା କରି (ପୁରି ପରି) ଦିଅ ଓ ମଝିରେ ପୁର ରଖି ସେ ପତ୍ରକୁ ସମାନ ଭାବେ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ବୁଜିଦିଅ ଓ ଥାଳରେ ଘିଅମାରି ପିଠାଗୁଡ଼ିକୁ ସେହିଭଳି ରଖ । ଏହି ପିଠାକୁ ନ ସିଝାଇ ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଇପାରେ । ଉଷ୍ମ ଥିବା ବେଳେ ଖାଇବ ।

(୧୪) ଗଇଁଠା

ଗାଁମାନଙ୍କର ଛୋଟ ପିଲଙ୍କୁ ଭାତ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗଇଁଠା ଦୁଧରେ ଚକଟି ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଆଗକାଳେ ଶାଗୁ, ବାର୍ଲି ଓ ଫେରକ୍ସ ଆଦି ମିଳୁନଥିଲା । ଏଣୁ ସର୍ବସାଧାରଣ ପିଲଙ୍କୁ ଗଇଁଠା ପ୍ରାୟ ଖିଆନ୍ତି ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ସିଝାମଣ୍ଡା ପାଇଁ ଯେଉଁ କନୁଣି କରା ହୋଇଛି ସେଇ କନୁଣିରୁ କିଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ହାତରେ ଚିପି, ଅଥାରରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ତାକୁ ଦୁଧ ଚକ ପକାଇ ଖୁଆନ୍ତି ।

(୧୫) କାକରା ଓ ନାନାମାନ ପିଠା

ଉପକରଣ – ଅଧ କେଜି ଗହମ ଅଟା, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ଟା ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଦହି ଛେନା ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ (ନ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ହେବ), ।।୧୦ଟା ଖିସ୍‌ମିସ୍, ଦୁଇଗ୍ରାମ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଧ ଲିଟର ଘିଅ, ଲବଙ୍ଗ ଗୁଜରାତିର ଖଦଡ଼ା

ଗୁଣ୍ଡ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଗୁଜୁଳ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇଲେ ଅତି ମୁସ୍‌ମୁସ୍ ଲାଗେ । ଗୁଜୁଳଗୁଣ୍ଡ ନ ଦେଲେ କାକରା ବହୁତ ନରମ ହୋଇଯାଏ ଓ ସୁଆଦ ଲାଗେନାହିଁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଧଲିଟରେ ପାଣି କରେଇରେ ବସାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଅ । ପାଣି ଫୁଟିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଥିରେ ୪/୫ ଚାମଚ ଅଟାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ସେଥିରେ ପକାଅ । ତାହା ମିଶିଗଲା ପରେ ଗୁଜୁଳ ଓ ଗହମ ଅଟାକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଚଟୁଟିଏ ଚଳାଇ ସବୁତକ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ଓ ଜାଳ ଧୀମା କର । ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ଫୁଟିଲା ପରେ କରେଇକୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଭଲଭାବେ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ସେହି ପାତ୍ରରେ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଆସିଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣିହାତ କରି ଚକଟି (ରୁଟି ଚକଟାପରି) ରଖ ।

ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ସେଥିରେ ଛେନା, ଗୁଡ଼, କିସ୍‌ମିସ୍ ପକାଇ କରେଇରେ ପୂର ଖଡ଼ ଓହ୍ଲାଅ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଆଧ ମସଲଗୁଣ୍ଡ ଓ ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନାର ଗୁଣ୍ଡ ଛିଞ୍ଚିଦିଅ । କର୍ପୂର ନଦେଲେ ବି ଚଳିବ ।

ଜନ୍ତୁଣିକୁ ହାତରେ ଟିକା ଟିକା ଗଡ଼ି ସେଥିରେ ପୂର ଦେଇ ଗୋଲ ଭାବେ ବା ଲମ୍ବ ଲମ୍ବ କରି ଗଢ଼ିପାର ।

ସେହିଭଳି ବଡ଼ଗୁଲା ଜନ୍ତୁଣି ଧରି ତା' ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ପୂର ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ହାତରେ ଚଟଚେଇ ପୂରଭଳି ପୂର କାକରା ଗଢ଼ିବ । ପୂର ସରିଗଲେ ଜନ୍ତୁଣିକୁ ରୁଟି ବେଲଣରେ ପୁରି ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ବେଲିବ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ କରେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ପିଠା ଗୁଡ଼ିକ ଏକାଥରେ ୫/୬ଟା ପକାଇ ଛାଣିବ । କାକରା ପିଠାକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଛାଣିଲେ ଭଲଭାବେ ଫୁଲେ ଓ ଭାଙ୍ଗେନାହିଁ ।

ପୂର ଦେଇ ଗୋଲ, ଗୋଲ ଛଣାପିଠାକୁ ନାନାମାନ କହନ୍ତି । ପୁରିଭଳି ପୂର ମିଶିଥିବା ପିଠାକୁ ପୂର କାକରା ଓ ସାଧା ଛଣା ପିଠାକୁ କାକରା କହନ୍ତି ।

ଯେଉଁମାନେ ମିଠା କାକରାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ଅଟାକୁ କେବଳ ଲୁଣ ପକାଇ ପାଣି ଜନ୍ତି, ପୂର ଭଳି ଘିଅରେ ଛାଣି ପାରନ୍ତି । ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ୍ଚଦ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇଲେ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦୁଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

(୧୭) ଆରିଶା ପିଠା

ଉପକରଣ—୧ କେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଘିଅ ବା ଡାଲଡ଼ା, ୧ ଚାମଚ ପାନମଧୁରି, ୧ ଚାମଚ ରାଶି, ଏକ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ରାଶି, ପାନମଧୁରି ଓ ଗୋଲମରିଚକୁ ଉଷୁମ କରି ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ୨୮ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଅ । ତା'ପରେ ତାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣି ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଅ ଓ ହେମଦସ୍ତାରେ କୁଟି ଚାଲେଇ ଚୂନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଏହି ଚୂନାକୁ ମିକ୍ସିରେ କଲେ ଚାଉଳକୁ ଛାଣିବା ପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ କିଛି ସମୟ ତା'ପରେ ଚୂନା କରିବ ଓ ଚାଲୁଣିରେ ଚାଲେଇ ଚୂନା ରଖିବ ।

କଟେଇରେ ଦୁଇ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଗୁଡ଼ତକ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ନରମ ଜାଳରେ ଗୁଡ଼ ପାଗକୁ ଫୁଟାଅ । ଗୁଡ଼ ପାଣିରେ ଭେଦ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲା ପରେ ଗୁଡ଼ ପାଗର ବାସ୍ନା ହେବ । ଏହି ସମୟରେ ଟିକେ ନଜର ଦେଇ ଦେଖିବ । ପାଗଗୁଡ଼କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ । ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଣିରେ ଓଦା କରି ଲୁହାଖଡ଼ିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ଗୁଡ଼ ପାଗକୁ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ପରଖ କରିବ । ପାଗଗୁଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବହଳିଆ ହୋଇ ଟିକେ ସୂତାଭଳି ଲାଗିବ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଦୁଇଟିର ପାଗଗୁଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ମେଲା କଲାବେଳକୁ ଯଦି ଦୁଇଟି ନରମ ସୂତା ଭଳି ହେଲା, ତେବେ ଚୁଲିରୁ ପାଗ ହାଣ୍ଡି ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଧୀରେ, ଧୀରେ ଚାଉଳ ଚୂନା ପକାଇ ଚଟୁରେ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ଜଣୁଣି

ବେଶୀ ବହଳା କରିବ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ (୨ ଘଣ୍ଟା) ଜନୁଣି ରଖି ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ କରେଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ହାତରେ ଘିଅ ମାରି ଚତରେଇ ୨।୩ଟା କରି ପିଠା ଘିଅ କରେଇରେ ପକାଇ ଛାଣିବ । ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଜନୁଣି ଘାଣ୍ଟିବା ବେଳେ ପକାଇବ । ଯଦି ଦୈବାତ୍ ଆକଣା ଜନୁଣି ବେଶୀ ପାଣିଆ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଦୁଇମୁଠା ଗହମ ଅଟା ପକାଇ ସେଇ ବେଳେ ଘାଣ୍ଟିଦେବ ।

ଏହି ପିଠା ପାଇଁ ପାଗ କରିଲା ବେଳେ ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପିଠାକୁ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସାଇଞ୍ଚି ରଖିଲେ ୧୦-୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ରହେ ।

(୧୭) ଅମାଲୁ

ଉପକରଣ—ଅଧ କେ. ଜି. ଗହମ ଅଟା, ୨ଟା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପାଚିଲା କଦଳୀ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଦୁଇ ତିନିଟା ଅଳେଇଚ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ପାନ ମଧୁରୀ, ଦୁଇ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଅଧ ଲିଟର ମଇଁଷି ଘିଅ ବା ଡାଲଡ଼ା, ଘିଅରେ ଅମାଲୁ ଛଣା ହେଲେ ଭଲ କିନ୍ତୁ ତେଲରେ ଆଦୌ ଛାଣିବେ ନାହିଁ ।

ଅମାଲୁର ଆଣ ଚକୁଳି ପିଠା ଅଣଠାରୁ ଅଳ୍ପ ତରଳ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ ଛାଣିବା ପାଇଁ ଫ୍ରାଇପାନ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଣ ଘିଅରେ ୧ କରଚୁଲି ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳିଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଚତରେଇ ଚକୁଳି ପରି ଗୋଲାକାର ହୋଇଯିବ । ତା'ପରେ ପିଠାପାଣ୍ଡିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ଥରେ ଓଲଟାଇ ସାରିବା ପରେ ଅମାଲୁର ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ତଇରୁ (ପ୍ୟାନ୍) କାଢ଼ି ଥାଳିରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଥଣ୍ଡା କରି ରଖିବାକୁ ହୁଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଟାକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଚାଲିଇ ଦିଅ । କଦଳୀକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ହାତରେ ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ଦିଅ ବା ମିକ୍ସିରେ ପାଣି ୧ କପ୍ ଦେଇ ଘୂରାଇ ଦିଅ । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ଦେଇ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇବ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପାଣିରେ ଭଲ-

ଘାଣ୍ଟିବ । ପାଣିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶିଗଲେ ସେଥିରେ କଦଳୀ ଚକଟା ପକାଇ ଅଳ୍ପ, ଅଳ୍ପ ଅଟା ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଘାଣ୍ଟିବ । ଯେପରି ଗେଟା ନ ଧରେ । ଏହି ଆଣ ଚକୁଳି ପିଠା ଆଣ ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ପତଳା ହେବ । ବେଶୀ ପାଣି ଦେବନାହିଁ ।

ଅମାଲୁ ଛଣା ହେବାର ପାତ୍ରକୁ 'ତଇ' କୁହାଯାଏ । "ତଇ" ନ ଥିଲେ ଭସର ଫ୍ରାଇପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଘିଅ ଦେଇ ଛାଣିବାକୁ ହେବ ।

ସେଇ ପ୍ୟାନ୍‌କୁ ଘିଅ ଦେଇ ଗ ସ୍ଟୋର ବସାଅ । ଘିଅ ତାତିଗଲେ ଏହି ଆଣରୁ କରଚୁଲିଏ ନେଇ ଧୀର ଭାବେ ଘିଅରେ ଢାଳ, ଯେପରି ଏହି ଆଣ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଚକୁଳି ପିଠାପରି ଚଉଡ଼ା ହୋଇ ଯିବ । ଧୀର ଜାଳରେ ଛାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅମାଲୁକୁ ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ସାଇତି ରଖିଲେ, ଏହା ୪।୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ।

(୧୮) ମୁଆଁ ଏଣ୍ଡୁରି

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୈପାଛଡ଼ା ବରି, ଅଧ କେ. ଜି. ଅରୁଆ ଚାଉଳର ଗୁଣ୍ଡ, ୧ଟା ନଡ଼ିଆର କୋର, କଣ୍ଟା ଗୋଲ୍‌ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ।

ବରିକୁ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ମିକ୍‌ସିରେ ପାଣିଦେଇ ଚକଚକଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ଚାଉଳକୁ ସୁଜିପରି ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ କର । ଡାଲିକୁ ପାଣି ଦେଇ ଫେଣାଇ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ପୁଣି ଘାଣ୍ଟିଦିଅ । ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖିଦିଅ ।

ନଡ଼ିଆ କୋରରେ ଗୁଡ଼, ଗୋଲ୍‌ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ଫନ୍ଦ ଥିବା ଡେକ୍‌ଚିର ମୁହଁରେ କନା ଟାଣ୍ଡାଭାବେ ବାନ୍ଧିଦିଅ । ସେ ଡେକ୍‌ଚିରେ ୧ ଲିଟର ପାଣି ଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି କନା ଓଦା ହୋଇଗଲେ ସେଇ କନା ଉପରେ କଣ୍ଟା ହେଦୁଅ ଦେଇ

ଘାଣ୍ଟିଦେଇ ଦିଅ ଓ ତା ଉପରେ ୧ ପରସ୍ତ ବେଶୀ କରି ନଡ଼ିଆପୂର ଦେଇ ପୁଣି ସେଦୁଅ ଆଉ ଥରେ ପକାଇ ପୂର ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଡେକ୍‌ଚି ଉପରେ ଭଲଭାବେ ଘାଙ୍କି ଦିଅ । ୫।୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଘାଙ୍କୁଣି କାଢ଼ି ପିଠାକୁ ଲୁହା ଖଡ଼ିକା ଦ୍ୱାରା କାଢ଼ି ରଖ ।

(୧୯) କରଂଜି

ଉପକରଣ– ଅଧ କେ: ଜି: ମଇଦା, ୧ଟା ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ, ଗୁଜରାଟି ଲବଙ୍ଗ ଗୁଣ୍ଡ, ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ଅଧ ଲିଟର ଡାଲଡ଼ା ବା ରିଫାଇନ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଇଦାକୁ ଚାଲିଇ ସାରିବା ପରେ ସେଥିରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଘିଅକୁ ତରଳାଇ ଢାଳିଇ ଭଲଭାବେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଘସିବ । ସେଇ ମଇଦାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ ଚକଟି ଦିଅ । ଭଲ ଭାବେ ଚକଟି ରଖି ଦିଅ ।

ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ସେଥିରେ ଚିନି ଗୋଳାଇ ଧୀର ଜାଳରେ କରେଇରେ ପୂର ଖରଡ଼ି ଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ।

ଏଇ ଦଳା ମଇଦାକୁ ରୁଟି ଗୁଳା ପରି ଗୋଲ କରି ତାକୁ ଦୁଇ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଠୋଲାପରି କରି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପପୂର ରଖି ଲମ୍ବ ଭାବେ ଭାଙ୍ଗି ଦୁଇ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ । ପାଣିହାତ କରି ଏହି ମୁହଁକୁ ଚିପି ଦିଅ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ କମକୁଟ କର ।

ହାତରେ ନ ଗଢ଼ି ପାରିଲେ ବେଲଣାପେଡ଼ିରେ ଲୁଚି ପରି ମୋଟା କରି ଲୁଚି ଆକାରରେ ବେଲିବ ଓ ସେଇଟିକୁ ଗୁଞ୍ଜିଆ ଉପରେ ରଖି ସେଥିରେ ପୂର ଦେଇ ଗୁଞ୍ଜିଆକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ । ଆପେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପିଠାଟି ଗଢ଼ି ହୋଇଯିବ ।

କରେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ ୩।୪ଟା ଏକାଠି ପକାଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ଛାଣିଦିଅ । ଏହି ପିଠା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ରହିପାରେ ।

(୨୦) ମୁଗପୁଳି

ଉପକରଣ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କଞ୍ଚା ଚୋପାଛଡ଼ା ମୁଗଡାଲି, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ୭।୮ଟା ଗୁଜୁରାତିର ଗୁଣ୍ଡ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଗୁଆଘିଅ ବା ଡାଲଡା ଅଧ ଲିଟର । (ଆଉ ଘିଅ ବଳି ପଡ଼ିବ) । ଦେଢ଼ ଲିଟର କ୍ଷୀର ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ମୁଗକୁ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଅ । ଭଲଭାବେ ବତୁରି ଗଲେ ଚିକ୍କଣ କରି ମିକ୍ସିରେ ବାଟିଦିଅ । ବେଶୀ ପାଣିଆ କରିବ ନାହିଁ । ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇବ ।

ଦେଢ଼ ଲିଟର କ୍ଷୀରକୁ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଫୁଟାଇ ଦିଅ । କ୍ଷୀର ଫୁଟି, ଫୁଟି ଯେପରି (୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍) ବା ଅଧାପାଣି ମରି ଗୋଲେଇ ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଇ ମିଶାଇ ଦିଅ ଓ ଚୁଲ୍ଲୀରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ । ଥଣ୍ଡା କର ।

କରେଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଅ । ଘିଅ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ଏଇ ମୁଗ ବଟାକୁ ଗୋଲ, ଗୋଲ୍ କରି (ଗୁଲୁଗୁଲା) ୫।୬ଟା ଏକାଥରେ ପକାଇ ଛାଣିଦିଅ ଓ ଥଣ୍ଡା କ୍ଷୀରରେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ରଖ । କ୍ଷୀର ସେଇ ଛଣା ପୁଳି ଭିତରେ ପଶି ଫୁଲି ନରମ ହୋଇଯିବ । ସେଥିରେ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅ । ଏହା ଖାଇବାକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ । ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ବେଶୀଦିନ ରଖିଲେ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ବିରିରେ ମଧ୍ୟ ଏଇଭଳି ମଳେଇ ହୁଏ ।

(୨୧) ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ

ଉପକରଣ—୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚୋପାଛଡ଼ା ବିରି, ଫାଳେ ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆର କୋରା, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଘିଅ ବା ଡାଲଡା ଅଧ ଲିଟର, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୩।୪ଟା ଗୁଜୁରାତିର ଦାନା, ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବରକୁ ଧୋଇ ସଫାକରି ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଦିଅ । ବରକୁ ଚକ୍‌କଣ କରି ମିକ୍‌ସିରେ ବା ଶିଳରେ ବାଟିଦିଅ । ବରା କରିଲା ପରି ବରବଟା ହେବ । ବେଶୀ ପତଳା କରିବ ନାହିଁ ।

ନଡ଼ିଆ କୋରାରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ମିଶାଇ କଡ଼େଇରେ ପୂର ଧୀର ଜାଳରେ ଖରଡ଼ି ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଓ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଜରାଟି ଦାନା ପକାଅ ।

ବର ବଟାକୁ ଭଲ ଭାବେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇ ଫେଣାଇ ଦିଅ । କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରିବ । ପାଣିହାତ କରି ବରବଟାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଣି ହାତରେ ଚକଟା କରି ସେଥିରେ ପୂର ଦେଇ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ଓ ଧୀରେ ଘିଅରେ ଏହିପରି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ପକାଅ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେ ବରାକୁ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଛାଣି ଆଣି ରଖ ।

ସବୁ ବର ବରା ହୋଇ ସାରିଲା ପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୧ କପ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଚିନିତକ ପକାଇ ତାକୁ ପାଗ କର । ପାଗ ବହଳିଆ ହୋଇ ଧଳା ଫେଣ ପରି ଦେଖାଗଲେ ଏହି ବରାରୁ ୪।୫ଟା କରି ସେଇ ପାଗରେ ପକାଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ପଦାକୁ କାଢ଼ି ଆଣ ଓ ଏକ ଜାଲି ଥାଳିରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ରଖ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଏହି ପୂରଦିଆ ବରାକୁ "କାନ୍ତ" କୁହାଯାଏ । ସେଇ ବରାକୁ ଚିନି ପାଗରେ ପକାଇଲେ ତାହାକୁ "ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ" କୁହାଯାଏ ।

(୨୨) ବରପୁଳି

ଉପକରଣ-୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚୋପାଛଡ଼ା ବରି, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଡାଲଡ଼ା ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ଗୋଲ-ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ଚାମଚ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖିସ୍‌ମିସ୍, ହରଡ଼ଜାଇ ଫାଳେ

ଯେତକ ଓଜନ ସେଇ ପରିମାଣକୁ ଅନ୍ଦାଜ କରି ସାମାନ୍ୟ ଖାଇବା କର୍ପୂର, ଖାଇବା କର୍ପୂରକୁ "କର୍ପୂର ଦାନା" କହନ୍ତି । ଦେଡ଼ ଲିଟର କ୍ଷୀର ।

ବରିକୁ ଧୋଇ ବଡ଼ବଡ଼ ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ଲୁଣ ପକାଇ ସେଇ ବଟା ବରିକୁ ଭଲଭାବେ ଫେଣାଇ ଦିଅ (ଫେଣ୍ଟିଦିଅ) ଓ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ।

ଡେକଚିରେ କ୍ଷୀରତକ ଫୁଟାଅ । ଦେଡ଼କେଜି କ୍ଷୀରକୁ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟାଇ ୧ ଲିଟର ହୋଇଆସିଲେ ସେଥିରେ ଚିନିତକ ପକାଇ ଫୁଟାଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଗୁଣ୍ଡ ଦେବ । (ବେଶୀ କର୍ପୂର ପଡ଼ିଗଲେ ପିତା ଲାଗିବ) ।

କରେଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ଏଇ ବରିବଟାକୁ ଗୁଲୁଗୁଲା ପରି ବା ବରାପରି ଚକଟା କରି (ଚାପିଲ) ସେଇ ଘିଅରେ ପକାଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଣ । ଛାଣି ସାରିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା କ୍ଷୀରରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଖାଅ ।

(୭୩) ଫେଣି (ଖଜା)

ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରରେ ଏହି ଫେଣି ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ । କେହି କେହି ଏହାକୁ ଖଜା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏହି ପିଠା ୧୦।୧୫ ଦିନ ଭଲ ରହିପାରେ ।

ଉପକରଣ – ଅଧକେଜି ମଇଦା, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲଡ଼ା = (¾ ଲିଟର , ଅଧ କେଜି ଚିନି, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଇଦାକୁ ଛାଲୁଣିରେ ଚାଲିଇ ଦିଅ । ସେଥିରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲଡ଼ା ଘିଅକୁ ତରଳ କରି ପକାଇ ଦୁଇ ହାତରେ ମଇଦାକୁ ୧୦/୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଷିଦେବ । ମଇଦାରେ ଘିଅ

ଭଲଭାବେ ଜରଗଲେ ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ସେଇ ମଇଦାକୁ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ସାରି କଣ୍ଟୁ ସମସ୍ତ ଦଳିଦିଅ । ଏପରି କଲେ ମଇଦା ନରମ ହୁଏ । ମଇଦା ଚକଟା ରୁଟି ଦଳା ଅଟା ପରି କରିବ । (ଅଧିକ ପାଣିଆ ହୋଇଥିଲେ ବେଲି ହେବନାହିଁ) ।

ଆଉ ଏକ ଗିନାରେ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ଡାଲଡ଼ାକୁ ତରଳ କରି ସେଥିରେ ଦୁଇଚାମଚ ମଇଦା ଗୋଳାଇ ବହଳିଆ କରି ରଖ ।

ଚକଟା ମଇଦାକୁ ରୁଟି ଗୁଳା ପରି ଗୁଳା ସବୁ କର । ଏହି ଗୁଳାକୁ ରୁଟି ପରି ଖୁବ୍ ପତଳା କରି ବେଲ । ଦୁଇ ତିନଟା ମଇଦା ରୁଟିକୁ ଏକାଠି କରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ମଇଦା ରୁଟି ଉପରେ ଏଇ ତରଳ ମଇଦା ମଡ଼ମରୁ ସାମାନ୍ୟ ବୋଳି ଦେଇ ଆଉ ଏକ ମଇଦା ରୁଟି ଏହିପରି ତିନୋଟି ରଖି ତାକୁ ଏକପଟରୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଶକ୍ତଭାବେ ଚିପି ଚିପି ଗୁଡ଼ାଇ ରୋଲ୍ ପରି କରିଦିଅ । ଏହି ରୋଲ୍‌କୁ ୧ ଇଞ୍ଚ ବା ଦେଢ଼ଇଞ୍ଚ ସାଇଜରେ ସମାନ ଭାବେ କାଟିଦିଅ । ଏହି କଟା ଖଣ୍ଡକୁ ବେଲଣା ପେଡ଼ିରେ ଲମ୍ବ ଭାବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଲି ୩।୨ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର କରିବ । ଏହାପରେ ବେଲି ଘିଅ କରେଇରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଓଲଟାଇ ଓଲଟାଇ ସିଝାଇବ ଓ ଖଜାଗୁଡ଼ିକ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ଦେଖା-ଗଲେ ଜାଲିଚଟୁରେ ଛାଣି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ସବୁ ଛଣା ସରିବା ପରେ ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଚିନି ପକାଇ ଚୁଲ୍ଲିରେ ବସାଇ ପତଳା ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଧୀର ଜାଳରେ ଏହା ଶିରା ଫୁଟିବ । ଶିରା ଫୁଟୁଥିବା ବେଳେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ସେଇ ଶିରା ଟିକେ ପିଠାପାଖଆରେ ଆଣି ଦେଖିବ । ବହଳ ଅଠାଳିଆ ହୋଇ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଏକ ସୂତାପରି ଉଠୁଥିଲେ ଜାଣିବ ଯେ ପାଗ ହୋଇଗଲା । ଏହି ଖଜାରୁ ୫।୬ଟା ଏକାଥରେ ସେଇ ଶିରାରେ ପକାଇ ଦୁଇପାଖ ଓଲଟାଇ ଜାଲିଚଟୁରେ ଛାଣି ଅନ୍ୟଏକ ପାତ୍ରରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଥଣ୍ଡା କରିବ । ପେଣି ଉପରୁ ଶିରା ଶୁଖିଗଲେ ଟିଣ ଡବାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖିବ ।

(୨୪) ମାଲପୁଆ (ବିରିଚାଉଳ)

ବିରି ଚାଉଳରେ ମଧ୍ୟ ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ମାଲପୁଆ ତିଆରି କରନ୍ତି । ମାଲପୁଆ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରରେ କରନ୍ତି ।

ଉପକରଣ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବିରି ଚୋପାଛଡ଼ା, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ଗୋଟା ପାନମଧୁରୀ, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଡାଲଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବିରି ଚାଉଳକୁ ଏକାଠି ଭିଜାଇ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ରଖିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମିକ୍ସିରେ ବାଟିଦିଅ । ପାଣି ବେଶୀ ପକାଇବ ନାହିଁ । ଶିଳରେ କାଠୁଆ କରି ବାଟିଲେ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ବଟାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଫେଣ୍ଟିଦେବ । କିଛି ସମୟ ଫେଣାଇଲା ପରେ ଶୁଖିଲା ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ମିଶାଅ ଓ ସେଥିରେ ପାନମଧୁରୀ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଚୂନା ପକାଇ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ସେଇ ଆଣକୁ କରଚୁଲିରେ ନେଇ ଧୀର ଭାବେ ଢାଳିଲେ ଚଡ଼ଚଡ଼େଇ ହୋଇ ଚକୁଳି ପିଠା ପରି ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ ।

(୨୫) ଛେନା ମାଲପୁଆ

ଉପକରଣ –ଦେଢ଼ କେଜି କ୍ଷୀର, ୧ କପ୍ ମଇଦା, ୨ କପ୍ ଚିନି, ୪।୫ଟା ଗୁଜରାତି, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଡାଲଡ଼ା ବା ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—୧ ଲିଟର ଦୁଧକୁ ଛେନା ଛିଣ୍ଡାଇ ଦିଅ । ସେଇ ଛେନାକୁ ଗୋଟିଏ କନାରେ ବାନ୍ଧି ପାଣି ବାହାର କରିଦିଅ । ଏଇ ଛେନାରେ ମଇଦାକୁ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚକଟ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପକାଇ ସେଇ ଆଣକୁ ଚକୁଳି ଆଣ ପରି କର ଏବଂ ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଅ ।

କରେଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଦୁଇକପ୍ ଚିନି ପକାଇ ଚୁଲ୍ଲୀରେ ବସାଇ ଫୁଟାଅ । ଶିରା ସାମାନ୍ୟ ବହଲ ଧରିଲେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଲଗାଇ ଦୁଇ ଟିପରେ ପରଖ କର । ଟିପ ଦୁଇଟି ମୁନ୍ଦ (ଯୋଡ଼ି) ଫିଟାଇଲା ବେଳକୁ ଯଦି ଶିରା ନରମ ସୂତା ପରି ଲାଗିବ ତେବେ ଜାଣିବ ଯେ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ଡାଲ୍‌ଡାକୁ ତତାଇ ଏଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଣରୁ କରଚୁଲିଏ ସେଇ ଗରମ ଘିଅରେ ଧୀରେ, ଧୀରେ ଢାଳିଲେ ତାହା ଚକୁଳି ପିଠାଭଳି ଚଡରେଇ ହୋଇଯିବ । କିଛି ସମୟ ପରେ ତାକୁ ଓଲଟାଇ ଦେବ । ଭଜା ହୋଇଗଲେ କରେଇରୁ ଛଣିଆଣି ଶିରାଥିବା ପାତ୍ରରେ ପକାଇବ ଓ ସେଥିରୁ କାଢ଼ି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖିବ । ପିଠା ଶିରାରେ ବୁଡ଼ି ସାରିଲା ପରେ ଯଦି କିଛି ଶିରା ଅବଶିଷ୍ଟ ରହେ ତେବେ ସେଇ ପିଠା ପାତ୍ରରେ ଢାଳିଦେବ । ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ଖାଇବ ବା ଖୁଆଇବ ।

(୨୭) କନ୍ଦମୂଳର ଗୋଲାପଜାମ୍

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି କନ୍ଦମୂଳ, ୧ ସେର ଦୁଧ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ମଇଦା, ସାମାନ୍ୟ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଦୁଇକପ୍ ଚିନି, ୪।୫ଟା ଗୁଜରାତିର ଗୁଣ୍ଡ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଡାଲଡ଼ା ।

ଦୁଧ ଆଉଟିକରି ଖୁଆ ବନାଅ ଓ ସେଥିରେ ୧ ଚାମଚ ଚିନି ଓ ଗୁଜରାତି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଅ ।

କନ୍ଦମୂଳକୁ ସିଝାଇ ଚୋପା ଛଡାଇ ଦିଅ । ଓ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଦିଅ । ସେଥିରେ ମଇଦା, ସୋଡ଼ା ପକାଅ । ଏଇ ମିଶ୍ରଣରୁ କିଛି ଧରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ମଣ୍ଡାପିଠା ପରି ଖୋଳକରି ସେଥିରେ ଖୁଆପୂର ଭର୍ତ୍ତିକରି ଧୀରେ ପିଠାର ମୁହଁ ବନ୍ଦକର ଓ ଗୋଲ କରିଦିଅ । ଗୋଲାପଜାମ ପରି ସବୁଗୁଡ଼ିକ ଗଢ଼ା ସରିଲେ କରେଇରେ ଡାଲଡ଼ା ଗରମ କରି ୪।୫ଟା ଲେଖାଏଁ ପକାଇ ଲାଲ୍ ଲାଲ୍ କରି ଭାଜିଦିଅ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଦୁଇକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଦୁଇକପ୍ ଚିନି ପକାଇ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଏଇ ଶିରା ଫୁଟି ଆସିଲେ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଗୋଲଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଅ ଓ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ରଖ ।

(୨୭) ଛେନାର ଗୋଲାପଜାମୁ

ଉପକରଣ—୧ କେଜି ସଜ ଦୁଧଛେନା, ଅଧକପେ ଆଉଟା ଥଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ଅନ୍ଦାଜକରି (ଦୁଇବଡ଼ ଚାମଚ), ମଇଦା ଏକ ଚାମଚ, ଗ୍ରେଟ ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ବା ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଦୁଇକପ୍ ଚିନି, ଏକ କପ ବା ଟିକେ ଗରମ ପାଣି ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ, ୩।୪ଟା ଅଳେଇଚ ଦାନା, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଘିଅ ବା ଡାଲଡ଼ା । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ତେଲରେ ଛାଣିଲେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପତଳା କନାରେ ଛେନାକୁ ବାନ୍ଧି ଚିପୁଡ଼ି ପାଣି ବାହାର କରିଦିଅ । ଛେନା ଶୁଖିଲା ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ମଇଦା ଓ ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ଭଲଭାବେ ଦଳିଦିଅ । ଯଦି ଅତି ଶୁଖିଲା ଲାଗିବ, ତେବେ କ୍ଷୀର ଟିକେ ପକାଇ ଦଳିବ । ଏଇ ମିଶ୍ରଣରେ ଅଳେଇଚ ଦାନା ପକାଇ ଗୋଲ ଗୋଲ ବା ବରି ଆକାର କରି ଘିଅ କରେଇରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଛାଣିବ । ଛେନା ଗୋଲାଗୁଡ଼ିକ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ଘିଅରୁ ଛାଣି ଆଣି ଚିନି ଶିରାରେ ପକାଇ ଦେଇ ଜାଳଚୁଲିରେ ଉପରତଳ କରିଦେବ ।

ଚିନି ଓ ପାଣିକୁ ଏକାଠି ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତିନିମିନିଟ୍ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଫୁଟାଇଲେ ନରମ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହି ଶିରାରେ ଛଣା ଗୋଲାପଜାମଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କର ।

(୨୮) ଲୁଣି ଗଜା

ସାମଗ୍ରୀ—ଦୁଇକପ୍ ମଇଦା, ୧ ଚାମଚ କଳାଜିରା, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ରିଫାଇନ୍ ତେଲ, ଗୋଟିଏ ବୁଟ ପରିମାଣ

ଖାଇବା ସୋଡ଼ା (ସାମାନ୍ୟ) ଓ ଛୁଣିବା ପାଇଁ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ। ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପରିମାଣ ମୁତାବକ।

ପ୍ରଣାଳୀ— ମଇଦା, କଳାଜିରା, ସୋଡ଼ା ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ସେଇ ମଇଦାକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଶୁଖିଲାରେ ଦୁଇ ହାତରେ ଘଷିଦେଲେ, ମଇଦା ହାଲକା ହେବ।

ତା'ପରେ କପେ ପାଣିରେ କିଛି ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେଇ ପାଣିରେ ମଇଦାକୁ ଦଳିଦିଅ। ମଇଦା ଟାଣ ଦଳା ହେବ।

ସେଇ ଦଳା ମଇଦାକୁ ୩।୪ଟା ଗୋଲା କର ଓ ରୁଟି ପରି ମୋଟା ମୋଟା ବେଲିଦିଅ। ବେଲଣା ପେଡ଼ିରେ ତାହାକୁ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା ବା ଚାରିକୋଣିଆ କରି କାଟି ସେଗୁଡ଼ିକ ଥାଳିକୁ ବାହାର କରି ରଖ।

କରେଇରେ ତେଲତକ ପକାଇ ସେଥିରେ ଏଇ ଗଜାରୁ କିଛି ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଛୁଣିଦିଅ। ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଡବାରେ ରଖ। ଏହା ୧୫।୨୦ ଦିନ ରହିପାରେ।

(୨୯) ଲୁଣି ଖୁରୁମା

ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଜଗନ୍ନାଥ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପାଖେ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା ଧୂପରେ ଭୋଗ ଲାଗି ହୁଏ।

ସାମଗ୍ରୀ – ଦୁଇକପ୍ ଗହମ ଅଟା, ବଡ଼ ଦୁଇଚାମଚ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ଛୁଣିବା ମୁତାବକ ଡାଲଡ଼ା ବା ଘିଅ, ଛୋଟ ଅଧଚାମଚ ଯୁଆଣି, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ହେଙ୍ଗୁ ଓ ୧ ଚୁଟ ପରିମାଣର ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ।

ପ୍ରଣାଳୀ – ଅଟାରେ ଯୁଆଣିକୁ ଗଣ୍ଡି କରି ପକାଅ ଓ ସେଥିରେ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର, ଖାଇବା ସୋଡ଼ା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ବଡ଼ ଦୁଇ ଚାମଚ ଘିଅ ମିଶାଇ ଅଟାକୁ ଶୁଖିଲାରେ ଦୁଇ ହାତରେ ଘସ। କିଛି ସମୟ ପରେ ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେଇ ଅଟାକୁ

ଦଳିଦିଅ । ଦଳା ଟାଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଦଳାଅଟାକୁ ୪।୫ଟା ଗୋଲା କରି ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ରୁଟି ଭଳି ମୋଟା ମୋଟା କରି ବେଲିଦିଅ । ଏହି ରୁଟିକୁ ଗୋଟିଏ ହରଲିକ୍ସ ଡବାର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଖୋଳ ଦ୍ୱାରା ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟିଦିଅ । ଗୋଲଗୁଡ଼ିକ କାଢ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ । ପୁନର୍ବାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବେଲି ଓ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗୋଲାକାର ଖଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଘିଅ କରେଇରେ ପକାଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଛାଣିଦିଅ । ଫୁଲିକରି ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ଦେଖାଗଲେ କରେଇରୁ ଛାଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଏଇ ଖୁରୁମାକୁ ମିଠା କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ସେଥିରେ ହେଙ୍ଗୁ ପକାଇବେ ନାହିଁ ।

୧ କପ୍ ଚିନିରେ ଅଧକପେ ପାଣି ଦେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ବହଳିଆ ଶିରା କରିବ ଓ ଛଣାଯାଇଥିବା ଖୁରୁମାତକ ମୋଟା ଶିରାରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଥାଳିରେ ଥଣ୍ଡା କରି ରଖ । ଡବାରେ ଟାଇଟ୍ କରି ରଖିଲେ ଏହା ଅନେକ ଦିନ ରହେ ।

(୧) ମୂଳା ପରଠା

ସାମଗ୍ରୀ—ଅଧ କେଜି ଗହମ ଅଟା, ଦୁଇଟା କଅଁଳ ମୂଳା, ଦୁଇଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଖଣ୍ଡେ ଗ୍ରେଟ ଅଦାର ଛେଚା, ଧନିଆଁ ପତ୍ରରୁ କିଛି, ଚଉଠେ ଲେମ୍ବୁର ରସ, ଚାହା ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ଚିନି, ଅଧ ଚାମଚେ ଲୁଣ ଓ ପରଠା କରିବା ପାଇଁ କିଛି ରିଫାଇନ୍ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଅଟାରେ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ମହମ୍ ଦେଇ ଶୁଖିଲାରେ କିଛି ସମୟ ଅଟାକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଘସ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ପାଣିରେ ଅଟାକୁ ଦଳିକରି ରଖ ।

ମୂଳାକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ପନିକରେ ମୂଳା ଉପରୁ କିଛି ଚୋପା ଛଡ଼ାଇଦିଅ । ମୂଳାକୁ ଘସିବା ପ୍ଲେଟ୍ କୋରଣି ଦ୍ୱାରା କୋର-ଦିଅ । କୋରଣି ନଥିଲେ ଗୁଣ୍ଡ କରି କାଟି ଅଦା ଛେଚାକୁ ପରି ଶିଳରେ

ଛେଚ ଦିଅ ଓ ପାଣିକୁ ସେଇ କୋରରୁ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅ । ଅଦାକୁ ମଧ୍ୟ ଛେଚିଦିଅ । କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ରକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚୂନା ଚୂନା କରି ମୂଳାରେ ମିଶାଅ । ଏଇ ମିଶ୍ରଣରେ ୧ ଚାମଚ ଚିନି, ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗୋଳାଇ କରି ରଖ ।

ଅଟାକୁ ଦେଖି ଗୁଳା ପରି ଗୁଳା କରି ପତଳା କରି ରୁଟି ସବୁ ବେଲିଦିଅ । ଗୋଟିଏ ବେଲା ରୁଟି ଉପରେ ମୂଳା ପୂର ସମାନ ଭାବରେ ଛୁଞ୍ଚିଦିଅ ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବେଲାରୁଟି ତା ଉପରେ ପକାଇ ଦିଅ । ବେଢ଼ିର ଚାରିପାଖ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚିପିଦିଅ ।

ତାଓ୍ୱା ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଏଇ ପରଟାରୁ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ପକାଇ ଦୁଇପଟ ସେକି ଦିଅ । ପରଟା ଫୁଲି ଆସିଲେ ତେଲ ତା' ଚାରିପାଖେ ବୁଲାଇ ପକାଇ ଦିଅ । ଏପଟ ସେପଟ କରି ଓଲଟାଇ ଦିଅ । ପରଟା ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ବାହାର କରି ଆଣ ଓ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ବ୍ୟବହାର କର ।

ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗକୁ ମଧ୍ୟ ଏହିଭଳି ପରଟାରେ ପୂର ଦିଆଯାଏ ।

(୨) ଖାସ୍ତା ଲୁଚି

ସାମଗ୍ରୀ—୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚୋପାଛଡ଼ା ବିରି, ½ କେଜି ମଇଦା, କିଛି ଲୁଣ, ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ଯୁଆଣିର ବଟା, ଛାଣିବା ପାଇଁ ରିଫାଇନ୍ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବିରିକୁ ଡିନିଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ପାଣି ଦେଇ ବାଟିଦିଅ । ଯୁଆଣିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଏବଂ ହେଙ୍ଗୁ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ଓ ସେଥିରେ କିଛି କିଛି ମଇଦା ପକାଇ ଗୋଳାଅ ଓ ଏହି ଗୋଳା ବିରି, ମଇଦା ରୁଟିର ଅଟା ଦଳା ପରି ଟାଣ କରିବ । ଏହାକୁ ଲୁଚିପରି ଗୋଳା କରି ବେଲ ।

କରେଇରେ ତେଲ ପକାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୁଚିଗୁଡ଼ିକ ଛାଣ ।

ଆଳୁଦମ୍ ସହିତ ଏହି ଲୁଚି ଖାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ ।

(୩) ଆଳୁ ପରଟା

ସାମଗ୍ରୀ—½ କେଜି ମଇଦା ଅଟା, ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଦୁଇଟି ଆଳୁ, ୧ଟା ଉଲିପିଆଜ, ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଦୁଇଟି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, କିଛି ଡାଲଡ଼ା ବା ରିଫାଇନ୍ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, କିଛି ଧନିଆଁ ପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପିଆଜ, ଅଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ଏକାଠି ବାଟି ରଖ । ଆଳୁକୁ ସିଝାଇ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଦିଅ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦୁଇଚାମଚ ପକାଇ ମସଲାକୁ ଟିକେ ଭାଜିଦିଅ ଓ ସେଥିରେ ଆଳୁ ଚକଟା ପକାଇ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇ ଆଳୁଭର୍ତ୍ତା କଷିକରି ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଅଟାରେ ବଡ଼ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ତେଲ ପକାଇ ଅଟାକୁ ଦୁଇହାତରେ କିଛି ସମୟ ଘଷିଲା ପରେ ଟିକେ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଚକଟି ଦିଅ । ଅଟାକୁ ଚେଟି ଗୁଳାପରି କରିଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଗୁଳାକୁ ମଣ୍ଡା ପିଠାପରି ଖାଲୁଆ କରି ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ କରି ଓ ସେଥିରେ ଏଇ ବଟା ଆଳୁରୁ କିଛି ଭରି ଦେଇ ମୁହଁଟିକୁ ବନ୍ଦକରି ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିରେ ଥାପୁଡ଼େଇ ବଟାପରି କରି ଓ ବେଲଣା ପେଡ଼ିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚେଟି ପରି (କିଛି ମୋଟା) ବେଲିଦିଅ ।

ତାୱାରେ ଏହି ରୁଟିକୁ ଗୋଟିଏ ପକାଇ ଦୁଇପଟକୁ ସେକ । ରୁଟି ଫୁଲି ଆସିଲେ ତେଲ ପକାଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କରିଦିଅ । ପରଟା ଭଜା ହୋଇ ବାଦାମିରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ କାଢ଼ି ରଖ ।

ବିନା ତରକାରିରେ ଏଇ ଆଳୁ ପରଟା ଅଳ୍ପ ଟମାଟୋ ଶସ୍ ଦେଇ ଖିଆଯାଇପାରେ ।

(୪) ଚୂଡ଼ା ଉପମା

ସାମଗ୍ରୀ—ଦୁଇକପ୍ ଚୂଡ଼ା, ୧ଟା ଉଳିପିଆଜ, ମୁଠାଏ ମଟର ଛୁଇଁର ମଞ୍ଜି, ୩/୪ଟା ବିନ୍, ୨/୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଖଣ୍ଡେ ଛୋଟ ଅଦା,

ଗ୍ଲେଟ ବନ୍ଧ ବାଇଗଣ ୧ଟା, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର କଚ୍ଛି ବା ଧନିଆଁ ପତ୍ର, ଅଧଗ୍ଲାସ ଜୀରା, ବଡ଼ ଗ୍ଲାମଚରେ ଦୁଇଗ୍ଲାମଚ ତେଲ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ୧ଟା ଗାଜର, ୨ ଗ୍ଲାମଚ ଗୁଆଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୁଡ଼ାରୁ ଗୋଡ଼ି ଧାନ ବାଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଲି କରେଇରେ ସାମାନ୍ୟ ଭାଜିଦିଅ । ଚୁଡ଼ା ଟାଣ (ମୁଡ଼ୁମୁଡ଼ୁ) ଲାଗିଲେ କରେଇ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କର । ସେ ଚୁଡ଼ାକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ବା ଶିଲରେ ଖଦଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ (ସୁଜିପରି) କରି ରଖ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିବା ଭଲଭାବେ ଧୋଇ କାଟିକରି ରଖ । ଅଦା, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା, ଧନିଆଁ ପତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କରି ଚୁନେଇ କାଟ ।

କରେଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ସେଥିରେ ତେଲ ଦେଇ ଜୀରା ଫୁଟାଇ ସମସ୍ତ କଟା ପରିବା ପକାଇ ଲୁଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଗ୍ଲାସକପ୍ ପାଣି ଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଚୁଡ଼ା ଖଦଡ଼ାତକ ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ରଖି ପାଣି ମରିଗଲେ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । କରେଇ ଘୋଡ଼ାଇକରି ରଖ ।

(୫) ସୁଜି ଉପମା

ସାମଗ୍ରୀ—ଦୁଇକପ୍ ସୁଜି, ୧ଟା ବଡ଼ ଉଲିପିଆଜ, ଇଞ୍ଚେ ଲମ୍ବର ଅଦା ଖଣ୍ଡେ, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ବା ଧନିଆଁ ପତ୍ର କିଛି, ୩ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ୧ଟା ବଡ଼ ଟମାଟୋ, ୧ଟା ଗାଜର, ବଡ଼ ଗ୍ଲାମଚରେ ୧ ଗ୍ଲାମଚ କଞ୍ଚା ବରଜାଇ ବା ବୁଟଜାଇ, ବଡ଼ ଗ୍ଲାମଚରେ ୨ ଗ୍ଲାମଚ ତେଲ, ବିନ୍ ବା ମଟରଛୁଇଁ କିଛି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ୧ ଗ୍ଲାମଚ ଗୋଟା ଶୋରିଷ ।

ସୁଜିକୁ ଖାଲି କରେଇରେ କିଛି ସମୟ ଧୀର ଜାଳରେ ଭାଜି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ପିଆଜ, ଅଦା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ବିନ୍, ଗାଜର ଆଦିକୁ କାଟି ରଖ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଶୋରିଷ ଓ ବିରିଜାଇକୁ ପକାଇ ଦିଅ । ଶୋରିଷ ଫୁଟିଲେ ସେଥିରେ ସବୁ ପରିବାତକ ପକାଇ ଲୁଣ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ଭାଜ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନରମି ଗଲେ ୩ କପ୍ ପାଣି ଦେଇଦିଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିବା ବେଳକୁ ସୁଜିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳୁଥିବ ଓ ଡାହାଣ ହାତରେ ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପାଣି ମରିଯାଇ ନସନସିଆ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଧନିଆଁପତ୍ର ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବ ।

ଭୃର୍ସିଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ପରିବା ଭାଜିବା ବେଳେ ପକାଯାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିବାରୁ ଗୋଟେ ଦିଟା ନଥିଲେ ବି କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଫୁଲକୋବି ଓ ଆଳୁକୁ ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କାଟି ପକାଯାଏ ।

ଶଶ୍ ସହିତ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ଉପମା ଖାଇ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକ, ସିମେଇକୁ ଓ ଶାଗୁଦାନାରେ ମଧ୍ୟ ଉପମା କରାଯାଏ । ଶାଗୁକୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ତା'ପରେ ଉପମା କଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

(୭) ଜନ୍ତା ରୁଟି

ଜନ୍ତାରୁଟି ସେକା ରୁଟିଠାରୁ ନରମ ହୁଏ ଓ ଏହା ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଗହମ ଅଟା ବା ଚକ୍‌କଣ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଚୂନାରେ ହୁଏ ।

ସାମଗ୍ରୀ—୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗହମ ଅଟା, ୧ କପ୍ ପାଣି, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ମୁଆଣି ½ ଚାମଚ, ଅଦା ଖଣ୍ଡେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କଡ଼େଇରେ ଏକକପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ପକାଇ, ଅଦା ଛେଚି ଟିକେ ପକାଇ ଗରମ କର । ପାଣି ଫୁଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଟା

ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଦୁଇ ତିନ ମିନିଟ୍ ରଖିଲା ପରେ ଲୁହା ଖଡ଼କାରେ ଶୁଖିଲା କରି ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଥାଳରେ ସେଇ ଜନ୍ତା ଅଟାକୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା କର । ଘିଅହାତ କରି ଜନ୍ତାକୁ ଚକଟି ଦିଅ । ନାଡୁଟା ଗୁଳା କର ଓ ଅଟା ପକାଇ ରୁଟି ଭଳି ଗୋଲ କରି ବେଲ ।

ତାୱା ବସାଇ ରୁଟି ଗୋଟିଏ ପକାଇ ଦୁଇପଟ ଧୀର ଜାଳରେ ସେକ । ଟିକେ ଫୁଲି ଆସିଲା ବେଳକୁ ରୁଟି ସେକାରେ ନିଆଁକୁ ଦେଖାଇ ଭଲଭାବେ ଫୁଲାଅ ଓ କ୍ୟାସ୍‌ରୋଲ୍‌ରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖ ।

(୭) ଗୁଡ଼ଲ ଚୁନାର ରୁଟି

ସାମଗ୍ରୀ—ଦୁଇକପ୍ ଅରୁଆ ଗୁଡ଼ଲର ଗୁଣ୍ଡ, କଚ୍ଛୁ ଅଦା ଛେଚା, ୧ ଗୁମଚ ଯୁଆଣି, ଦୁଇକପ୍ ପାଣି, ୭ ଗୁମଚ ଘିଅ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ।

ପ୍ରଣାଳୀ— କରେଇରେ ପାଣି ଦେଇ ଲୁଣ ପକାଅ । ଯୁଆଣି ଓ ଅଦାଛେଚା ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଗୁଡ଼ଲ ଚୁନା ପକାଇ କଚ୍ଛୁ ସମୟ (ଦୁଇମିନଟ୍) ବସାଅ ଓ ଲୁହା ଖଡ଼କାରେ ଜନ୍ତୁଣି ଘାଣ୍ଟି ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ଜନ୍ତୁଣି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ପାଣି ହାତ କରି ବା ଘିଅ ହାତ କରି ଜନ୍ତୁଣିକୁ ଭଲଭାବେ ଦଳିଦିଅ । ଏହି ଦଳା ଜନ୍ତୁଣିକୁ ରୁଟିପରି ଗୁଳା କରି ଅଟା (ଗୁଡ଼ଲ) ଦେଇ ବେଲ ।

ତାୱାରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ରୁଟି ଭଳି ସେକ ରୁଟିସେକା ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଆଁକୁ ଦେଖାଇ ଫୁଲାଇ ଦିଅ ଓ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ । ତା'ହେଲେ ନରମ ଓ ମୁଲାୟମ ରହିବ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ଏହି ବେଲା ରୁଟିରେ ସେକା ସାରିଲା ପରେ ପରଟା ପରି ଘିଅ ବୁଲାଇ ସେକିଲେ ତାହା ଅଧିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ।

ଯଦି ଏଇ ଜନ୍ତାକୁ ରୁଟିଭଳି ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କରି ପୁରିଭଳି ବେଲି ଘିଅରେ ଛଣାଯାଏ, ତେବେ ଲୁଣି କାକରା ଆହୁରି ବଢ଼ିଆ ଲାଗେ ।

(୭) ମୁଗମଣ୍ଡା

ସାମଗ୍ରୀ—ଅଧ କେଜି କଞ୍ଚା ମୁଗଡାଲି, ଅଧ ଲିଟର ଘିଅ ବା ଡାଲଡା, ୧ଟା ନଡ଼ିଆ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗହମ ଅଟା, ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦାର ଛେଚା, ½ ଲିଟର ପାଣି । ଯଦି ଥାଏ କିଛି ଅଳେଇଚ ଦାନା ଓ କିସ୍‌ମିସ୍ ମଧ୍ୟ ଦେଇପାର, ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା, ଚିନି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମୁଗଡାଲିକୁ ଗୋଡ଼ି କାଢ଼ି ସଫା କରି ଧୋଇ ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଳ ବା ମିକ୍‌ସିରେ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟିଦିଅ ।

ଚୁଲିରେ କରେଇ ବସାଇ ପାଣି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ବଟା ମୁଗକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଘାଣ୍ଟି ଜଳୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ନଡ଼ିଆକୁ କୋରି ଅଦା ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଚିନି ପକାଇ ପୁର ଖରଡ଼ି ରଖ ।

ଜଳୁଣି ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଭଲଭାବେ ଘିଅହାତ କରି ଦଳିଲା ପରେ ଛୁଟି ଗୁଳା ପରି ଗୁଳା କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁଳାକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଗିନା ପରି ଫୋଲା କରି ଗଢ଼ି ସେଥିରେ ପୁର ଭର୍ତ୍ତି କର । ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ମଣ୍ଡା ପିଠାକୁ ଛାଣ ।

(୮) ମହନ ଭୋଗ

ରଥରେ ଜଗନ୍ନାଥ ଠାକୁର ବସିବା ପୂର୍ବରୁ ସକାଳ ଧୂପରେ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରସାଦ ବେଳେ ଏଇ ମହନଭୋଗ ଠାକୁରଙ୍କ ପୂଜାରେ ଲାଗି ହୋଇ-ଥାଏ । ଏହା ପରେ ଖେଚୁଡ଼ି ମଣୋହି ସାରି ଠାକୁର ରଥରେ ବିଜେ କରିବା ପାଇଁ ବାହାରନ୍ତି ।

ଓଡ଼ିଶା ମୁଲକରୁ ବା ଯିଏ ଯେଉଁଆଡ଼ୁ ଆସିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ପୁଟୁଳିରେ ବାନ୍ଧି ଆଣିଥାନ୍ତି । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଏଇ ମଦନମୋହନ ଓ ଖେଚୁଡ଼ି ପ୍ରସାଦ ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ଭାବେ ରହିଁଥାନ୍ତି । ଏଇ ଖେଚୁଡ଼ିରୁ ମେଞ୍ଚାଏ ବା ମଦନମୋହନରୁ ବାଟୁଲାଏ ଖାଇ ପାଣି ପିଇ ଆନନ୍ଦରେ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡରେ ଠାକୁରଙ୍କର ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରା ରଥଟଣା ଦେଖନ୍ତି । ଏହା ବଡ଼ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ।

ଉପକରଣ--ସୁଜି ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବା ଦୁଇକପ୍ ସୁଜି, ୧ କପ୍ ଚିନି, ୨ ଖଣ୍ଡ ଡାଲଚିନି୍ ଗୁଣ୍ଡ, ୩ଟା ଅଳେଇଚ ଦାନା, ଘିଅ ଅଧକପ୍, ୪ କପ୍ କ୍ଷୀର, ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା ଓ ୮।୧୦ଟା କିସ୍‌ମିସ୍ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପାଣି ଦେବ, ନ ଦେଲେ ଚଳେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ସୁଜିକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଚାଲିଇ କରେଇରେ ଅଧା ଘିଅ ଗରମ କରି ମୃଦୁ ଜାଳରେ ସୁଜିକୁ ଭାଜ । ସୁଜି ଭଜା ବାଦାମିରଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଖରଡ଼ି ଦେଇ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ପକାଅ । ଧୀର ଜାଳରେ ସୁଜିକୁ ଘାଣ୍ଟିବ । କ୍ଷୀର ସବୁ ଶୁଖିଗଲେ ସେଥିରେ କିସମିସ୍ ଓ ଅଳେଇଚ, ଡାଲଚିନି୍ ଓ କର୍ପୂର ଦାନା (ଅଳ୍ପ) ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଘିଅ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିବ ଓ ଖୋଲାକରି ରଖିବ ।

କର୍ପୂର ନ ପକାଇଲେ ଚଳିବ ।

ପଣା

ଆମର ନୂଆ ପଞ୍ଜିକା ବିଷୁବ ସଂକ୍ରାନ୍ତିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବୈଶାଖ ମାସରେ ପଣା ସଂକ୍ରାନ୍ତି ପଡ଼େ । ଏହା ପ୍ରାୟ ଇଂରାଜୀ ମାସ ଅନୁଯାୟୀ ସାଧାରଣତଃ ଏପ୍ରିଲ ମାସ ୧୩, ୧୪, ୧୫ ତାରିଖରେ ପଡ଼େ ।

ବୈଶାଖ ମାସରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରଖର କିରଣ ଯୋଗୁ ଭୀଷଣ ଗରମ ହୁଏ । ଏଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଆମ ମଠ, ମନ୍ଦିରରେ ମଧ୍ୟ

ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖେ ପଣା, ପଇଡ଼ ଲାଗି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରୁ ଠାକୁର ନରେନ୍ଦ୍ର ପୋଖରୀରେ ଚନ୍ଦନ ଖେଳନ୍ତି ଓ ପଣାଲାଗି ହୁଅନ୍ତି । ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ସବୁ ବିଷ୍ଣୁ ମନ୍ଦିର, ଶିବ ମନ୍ଦିର ଓ କାକଟପୁର ମଙ୍ଗଳାଙ୍କ ପାଖେ ମଧ୍ୟ ପଣାଲାଗି ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ସଂକ୍ରାନ୍ତିକୁ ମହାବିଷୁବ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ବା ପଣା ସଂକ୍ରାନ୍ତି କହନ୍ତି ।

ପଣା

ଉପକରଣ – ନବାତ ବା ଚିନି ଅଧ କେଜି, ଗୋଟେ ନଡ଼ିଆର କୋରା, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ ଛେନା, ୪ଟା ପାଚିଲା କଦଳୀ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୨ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୨ଟା ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ୨ଟା ବଡ଼ ଅଳେଇଚ ଓ ୪।୬ଟା ଲବଙ୍ଗର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା ।

କେହି କେହି ଏଥିରେ ଭାଙ୍ଗ ଓ ଜାଇଫଳକୁ ବାଟି କରି ମଧ୍ୟ ମିଶାଇଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଆଉଟା କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ପକାଯାଏ । ଛତୁଆ ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ପକାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚିନିକୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦିଅ । କଦଳୀ, ଛେନା ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ମିଶାଇ ଚକଟି ଦିଅ । ଆମ୍ବରସ ମଧ୍ୟ ମିଶାଅ । (ଦୁଇ ଲିଟର ପାଣିରେ ଚିନିକୁ ଘାଣ୍ଟିବ) କଦଳୀ ନଡ଼ିଆ ଚକଟା ସେଇ ଚିନି ପାଣିରେ ପକାଇ ଦେଇ ଛେନା ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ଓ ଗୋଲମରିଚ କର୍ପୂର ଆଦି ମିଶାଇ ଦିଅ ।

ମନେ ମନେ ଠାକୁରଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିସାରି ନୂତନ ବର୍ଷ ଆଗମନକୁ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଆନନ୍ଦରେ ପଣା ପିଅନ୍ତୁ ।

(୯) ଚୁଡ଼ାଘଷା

ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟ—ସଂସ୍କୃତିରେ ଏଇ ଚୁଡ଼ାଘଷାର ଏକ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ।

ଚୂଡ଼ାଘଷା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ନାନାଦି ଦେବସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ତିଆରି ହୁଏ । ଚୂଡ଼ାଘଷା ତିଆରି କରିବାର ନିଜସ୍ୱ ପଦ୍ଧତି ଅନୁଯାୟୀ ଚୂଡ଼ାଘଷାର ନାମକରଣ ହୋଇଥାଏ; ଯଥା – କାକଟପୁରର ଚୂଡ଼ାଘଷା, ଧବଳେଶ୍ୱରର ଚୂଡ଼ାଘଷା, ବ୍ରାହ୍ମଣହୋଜମା ଚୂଡ଼ାଘଷା, ପୁରୀର ଚୂଡ଼ାଘଷା (ବଡ଼ଦାଣ୍ଡି ଚୂଡ଼ାଘଷା) ଓ ଶ୍ରୀ ଲୋକନାଥଙ୍କ ଚୂଡ଼ାଘଷା ।

ପୁରୀର ଚୂଡ଼ାଘଷା ତିଆରି କରିବାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ରଥରେ ଠାକୁର ମାଉସୀମା' ମନ୍ଦିରକୁ ଯିବାବେଳେ ବାଟରେ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡରେ ସନ୍ଧିରେ ରହଣି କରନ୍ତି । ଏଇ ସମୟରେ ଠାକୁର ଅନ୍ନ ମଣୋହି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଣୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଚୂଡ଼ାଘଷା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖେ ଲାଗିହୁଏ । ଏହି ଚୂଡ଼ାଘଷାର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା—

ଉପକରଣ—ଅଧକେଜି ନାଲି ମୋଟାଚୂଡ଼ା, ଭଲ ବଡ଼ ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ ୨ଟା, ଗୁଡ଼ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ୨ ଗ୍ରାମର ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୫ଟା ଲବଙ୍ଗ ଓ ୪ଟା ଅଲେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଖଣ୍ଡେ ଅଦାର ଛେଚା, ଅଧକପେ ଗୁଆଘିଅ ଓ ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଚୂଡ଼ାକୁ ପାଛୁଡ଼ି ଗୋଡ଼ି ବାଛି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ହେମଦସ୍ତାରେ କୁଟିଦିଅ ବା ଖଦଡ଼ା କରି ହାତ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ଚୂନା କର । ନଡ଼ିଆକୁ ଭାଙ୍ଗି ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଯେତେ ଧୀର ଭାବେ ନଡ଼ିଆକୁ କୋରିବ ସେତେ ଭଲ ।

ଚୂଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରଥମେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ଦଶମିନିଟ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତରେ ଘଷି ମିଶାଅ । (ଏଠାରେ ମସ୍ଥନ୍ ହେଲଭଲ ହାତରେ ବଡ଼ପାତ୍ରରେ ରଖି ଘଷ) । ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଗୁଆଘିଅ ପକାଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଘଷିବ । ଚୂଡ଼ା ହାତକୁ ନରମ ଲାଗିବା ଯାଏ । ଘଷା ସରିଲେ ସେଥିରେ ଲବଙ୍ଗ, ଅଳେଇଚ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଆଉଥରେ ଭଲଭାବେ ଘଷିଦେବ । ଯଦି ପାର କର୍ପୂର ସାମାନ୍ୟ ଦେଇପାର ।

(୧୦) ଲିଆଚକଟା

ଏହା କେବଳ ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ ମନ୍ଦିରରେ ଭୋଗ ଲାଗି ତିଆରି ହୁଏ । କାର୍ତ୍ତିକମାସ ଶୁକ୍ଳନବମୀ ତିଥିରେ (ଶ୍ରୀ ରାଧାରାଣୀଙ୍କ ପାଦଦର୍ଶନ) ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳଙ୍କ ଓ ଶ୍ରୀ ରାଧାରାଣୀଙ୍କ ପାଖେ ଏହି ଲିଆଚକଟା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭୋଗ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଲିଆଚକଟା ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଖୁଆ ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ ।

ଉପକରଣ – ଅଧକେଜି ଲିଆ, ଅଧକେଜି ଚିନି, ୧ ଗ୍ରାମର ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଗ୍ରାମର ଯୁଆଣି, [illegible] ଗ୍ରାମର ଗୁଆଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ – ଲିଆରୁ ଧାନର ଚୋପା ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ବାଛି ସେଇ ଲିଆକୁ ହେମଦସ୍ତାରେ କୁଟି ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅ । କରେଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଚିନି ପକାଇ ବହଳ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଏହି ଶିରାକୁ ହାତରେ ପରୀକ୍ଷା କର । ଶିରାକୁ ଦୁଇ ଅଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ହୁଏ । ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ଭିତରେ ଟୋପାଏ ଶିରା ଧରି ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମେଲା କରିବା ବେଳେ ଯଦି ଶିରାରୁ ଦୁଇତାର ଉଠିଲା ତେବେ ଚିନିପାଗ ହୋଇଗଲା । ସେଥିରେ ଗୁଣ୍ଡ ଲିଆଚକଟା ପକାଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ବାହାରେ ଘାଣ୍ଟ । ଏଇବେଳେ ଖୁଆ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟ । ଏଇ-ବେଳେ ଯୁଆଣି, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଘିଅ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଉଷୁମ ଥାଉଣୁ ଘିଅ ହାତରେ ମାରି ତାହାକୁ ମନ ପସନ୍ଦରେ (ଯେଭଳି-ଗୁହଁ) ଗୁଳା କରିପାର । ନଚେତ୍ ଛାଞ୍ଚିଆ ଥାଳିଆରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ବାଡ଼େଇ ଦେଲେ ସେଇ ପ୍ରକାରେ ଦେଖାଯିବ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଡବାର ଢୋଡ଼ଣିରେ ରଖି ହାତରେ ଦାବି ଦେଲେ ଏକ ପ୍ରକାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି ହୋଇଯିବ ।

(୨୧) ରଶି ଲଡ଼ୁ

ଭାଦ୍ରବ ମାସରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଦିନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭୋଗ ସହିତ ରଶିଲଡ଼ୁ ଅବଶ୍ୟ ଭୋଗରେ ନିବେଦିତ ହୁଏ । ଏହା

ଗଣେଶଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ । ରାଶିଲଡ଼ୁ, ଉଖୁଡ଼ା ଓ ଚୁଡ଼ାଘଷା ହିଁ ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା, ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ଓ ଗଣେଶ ପୂଜାରେ ଅବଶ୍ୟ ଭୋଗ ଦିଅବ ଏବଂ ତାହାପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ରେଶ୍ପାଛଡ଼ା ରାଶି, ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଫାଳେ ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆର କୋର, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମଚ, ଦୁଇ ଚାମଚ (ବଡ଼) ଗୁଆଘିଅ, ଚଉଠେ ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଗୁଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚିନିରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ରାଶିକୁ ଖାଲି କଡ଼େଇରେ ଧୀମା ଜାଳରେ ଭଜିବ । ରାଶିଗୁଡ଼ିକ ଚଡ଼ୁଚଡ଼ୁ ହୋଇ ଫୁଟିଲେ ଓ ଭଜାରାଶିର ବାସନା ବାହାରିଲେ କଡ଼େଇକୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖ ।

ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଗୁଡ଼ ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରି ପକାଇ ଗୁଡ଼କୁ ପାଗ କର । ଗୁଡ଼ ପାଗର ବାସନା ହେଲେ ଅଙ୍ଗୁଠିକୁ ଓଦା କରି ଗୁଡ଼ ପାଗ ଟିକେ ଆଣି ପରଖ କର । ଯଦି ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉଠାଇଲା ବେଳକୁ ସୂତା ପରି ଗୁଡ଼ ପାଗ ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ କଡ଼େଇରେ ଲେମ୍ବୁ ଚଉଠେର ରସ ଦେଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଭଜା ରାଶିଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇଦିଅ ଓ ଉଷୁମ ଥାଉଣୁ ଘିଅ ହାତରେ ବୋଳି ଟିକେ ଟିକେ ଗୁଳା ହାତରେ ମୁଠେଇ ମୁଠେଇ କର । ଗୁଳା ଧରିଗଲେ ହାତରେ ଲୁଚି ଅଟାଗୁଳା କଲାପରି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଥାଳିରେ ରଖ । (ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ରାଶି ପକାଇଲା ବେଳେ ପକାଇବ ।)

ରାଶି ଲଡ଼ୁର ଗୁଡ଼ ପାଗରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଟିକେ ଦେଲେ ଲଡ଼ୁ ଟାଣ ବେଶୀ ହେବ ନାହିଁ ।

(୧୬) ଶିରଣି

ଆମ ଓଡ଼ିଶା ମୂଲକରେ ଯାହା ଘରେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେଲା, ସେଇ ପିଲାକୁ ଏକୋଇଶି ଦିନ ହେଲା ଦିନ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟନାରାୟଣ

ପୂଜା କରନ୍ତି ଓ ସେଇଦିନ ପିଲାଟିର ନାମକରଣ ହୁଏ । ସତ୍ୟନାରାୟଣଙ୍କ ପାଖେ କେବଳ ଶିରଣୀ ନୈବେଦ୍ୟ ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—୧ ଡର୍ଜନ ପାଚିଲାପୁର କଦଳୀ, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କନ୍ଦ ବା ନବାତ ବା ଗୁଡ଼, ୧ କପ୍ ବା ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଚୂନା, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗହମ ଅଟା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍, ଗୁଜରାଟି ବା ଅଳେଇଚ ୫।୬ଟା, ୧ ଲିଟର କଞ୍ଚା (ଗୋରସ) ଗାଈ-କ୍ଷୀର, ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୋଟିଏ ନୂଆ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ କଦଳୀ ଗୁଡିକରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଦେବ ଓ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପୁଣି କିଛି ସମୟ ଦଳିବ । ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ଚୂନା ଏକାଠି କରି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବ ଓ ଏଇ ଘାଣ୍ଟିବା ବେଳେ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି କିଛି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟୁଥିବ । ଯେପରି ଗୋଟି ନ ହେବ । ଶିରଣି ଭଲଭାବେ ଘାଣ୍ଟି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୁଜରାଟି କର୍ପୂର ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦେବ । ବିଭୁଙ୍କୁ ସୁମରଣା କରି ମନେ ମନେ ନିବେଦନ କରିବ । ଏଇ ଶିରଣି ଖାଇଲେ ନାରାୟଣ ପ୍ରସାଦ ଭଳି ବୋଧ ହେବ ।

(୧୪) ଚାଉଳ ଲଡ଼ୁ

ଏହି ଲଡ଼ୁ ଚଇତ ମାସରେ କାକଟପୁରର ଶ୍ରୀ ମଙ୍ଗଳା ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖେ ଭୋଗ ଲାଗି ହୁଏ । ଏହି ଲଡ଼ୁ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଭିନ୍ନ । ଆଗକାଳେ ବେଶନ ଏତେ କାହୁଁ ମିଳୁଥିଲା । ଏଣୁ ଚଇତ ମଙ୍ଗଳବାର ଯେଉଁମାନେ ଉପବାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଦାଣ୍ଡରେ ପଡ଼ୁଥିଲେ ଖୋଲା ଠାକୁରାଣୀଙ୍କୁ ଏହି ଲଡ଼ୁ, ଉଖୁଡ଼ା, ନଡ଼ିଆ ଓ ପଣା ଭୋଗ କରନ୍ତି । ଏହି ଲଡ଼ୁ ତିଆରି କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା—

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇଚାମଚ, ଅଳେଇଚ ଦୁଇଟା, ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଗୃଡ଼ଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ଯନ୍ତ୍ରଦେବ । ଯନ୍ତୁଣି କାଠୁଆ କରିବ । ପଟା ଖଟ ବା ମଶିଣା ଖଟରେ ପାରି ତା ଉପରେ ଓଦା ଲୁଗା ଖଣ୍ଡେ ପକାଇ ଜାଲିଚଟ୍ ଉପରେ ହାତରେ ଯନ୍ତୁଣି ନେଇ ଘଷିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବୁନ୍ଦି ଭଳି କନାରେ ପଡ଼ିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଗଲେ କରେଇରେ ବାଲି ଟାଣିଆଏ ପକାଇ ଲିଆ ଭଜାଭଳି ଖରକାଟରେ ଭାଜିବ, ଫୁଟି ଧଳା ଧଳା ହୋଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଉଠିଲେ କାଢ଼ି ରଖିବ ଓ ଚାଲୁଣିରେ ଭଲଭାବେ ଚାଲିଇ ଦେଲେ ବାଲି ବାହାରିଯିବ ।

ଆଉ ଏକ କରେଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପାଗ କର । ୧୦ ମିନଟ ପାଗ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟିଲା ପରେ ଗୁଡ଼ ପାଗ ହୋଇଗଲା ଭଳି ବାସନା ହେବ । ସେଥିରେ ଏଇ ଭଜା ଗୃଡ଼ଳ ବୁନ୍ଦି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ଓ ଘିଅ ଦୁଇ ଚାମଚ ପକାଇ ଗୋଳାଅ । ଉଷୁମୁ ଥାଉଣୁ ଘିଅ ହାତ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଲଡ୍ଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

(୧୫) ଧନୁ ମୁଆଁ

ସାଗର ଦୁଲଣୀ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରୁ ତାଙ୍କ ବାପଘରକୁ ମାର୍ଗଶିର ମାସରେ ଯାଇଥାନ୍ତି । ପୌଷମାସ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ପରେ ଧନୁମୁଆଁ ଭାର ଆଣି ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପାଖେ ଭୋଗ ଲାଗି କରି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରକୁ ବିଜେ କରନ୍ତି । ଏହି ସଂକ୍ରାନ୍ତିକୁ ଧନୁ ସଂକ୍ରାନ୍ତି କହନ୍ତି । ଏହି ଦିନ ସବୁ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରାୟ ଧନୁ ମୁଆଁ ଭୋଗ ଲାଗି ହୁଏ ।

ଉପକରଣ— ୨୫୦ ବା ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଲିଆ, ୭୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ୧ଟା କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ବା ନାରଙ୍ଗ (୬ଟା କମଳାରସ), ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଛେଦଡ଼ା, ।।୧୦ ଖିସ୍‌ମିସ୍, ୨ଟା ଅଳେଇଚ, ଫାଳେ ନଡ଼ିଆର ପାତ୍ତ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ଗୁଆଘିଅ, ଚିନି ୭୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—୨ କପର ପାଣି କଡେଇରେ ଦେଇ ସବୁତକ ଚିନି ପକାଇ ଗ୍ୟାସ୍‌ର ଧିମା ଜାଳରେ ବସାଅ ଓ ଚିନି ମିଶିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ତାପରେ ସେ ଧୀର ଜାଳରେ ଚିନି ପାଗହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସାଅ ଓ ସେଇ ପାଗ ଚିନିରେ ନଡ଼ିଆ ପାଣ୍ଡ ପକାଅ । ଚିନି ପାଗ ବଦଳିଆ ହୋଇ ଫେଣପରି ଦେଖାଗଲେ ସେଇ ଚିନି ପାଗକୁ ଡାଡ଼ିଆରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ନେଇ ଟିକେ ପକାଅ । ସେଇ ପାଗ ବୁନ୍ଦାଟିଏ ଭଳି ଯଦି ସେ ପାଣିରେ ବସିଯାଏ, ତେବେ ସେଇ ପାଗରେ ଖଟା କମଳା ରସତକ ଦେଇଦିଅ ଓ ପାଣି କିଛି ସେଇ ପାଗରେ ଦିଅ । (ମନେରଖ ଯେତିକି ଖଟା କମଳାର ରସ ସେତିକି ପାଣି ମିଶାଇ ପାଗରେ ପକାଅ) ସେଥିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, କିସ୍‌ମିସ୍ ପକାଅ । ପାଗ ଦୁଇମିନଟ୍ ଫୁଟିଲା ପରେ ଲିଆତକ ପକାଇ ଚଟୁ ବା ଲୁହା ଖଡ଼କାରେ ଲେଉଟାଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସେଥିରେ ଅଳେଇଚ ଦାନା ପକାଅ ।

ଗୋଟିଏ ଥାଳିରେ ଘିଅ ମାରି ସେଇ ମୁଆଁ ପାଗତକ ଢାଳି-ଦିଅ ଓ ହାତରେ ଘିଅ ମାରି ଗରମ ଥାଉଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଭାବେ ହାତରେ ଦାବିଦିଅ । ଉପରେ ନଡ଼ିଆ ପାଉଡ଼ରୁ କିଛି ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ସଜାଇ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ମୁଆଁଟି ଥାଳିରୁ ଆପେ ଲେଉଟାଇଲେ ଖସିପଡ଼ିବ ।

(୧୭) ମିଠା ଖଜା

ଏହି ଖଜା ବିଶେଷତଃ ଝିଅ ବାହାଘର ବେଳେ ଘରରେ ଶାଶୁ ଘରକୁ ନେଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଝିଅ ବାହା ବେଳେ ବାପଘରୁ ଖଜା ମିଠେଇ ଯେତେ ସୁଆଦିଆ ଆଖିଦୃଶିଆ ଆଣିଥାଏ, ସେ ବନ୍ଧୁ ର କୁଟୁମ୍ବ ଓ ଖାନ୍‌ଦାନର ସେତେ ଆଲୋଚନା କରି ପ୍ରଶଂସା କରିଥାନ୍ତି ।

ଉପକରଣ—୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମଇଦା, ୬୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଆଘିଅ, ମଇଦାରେ ମଏନ୍ ଦେବାପାଇଁ ଓ ଛାଣିବା ପାଇଁ ଘିଅ ବା ଡାଲଡ଼ା ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ।

ବେଶୀ ଘିଅ କଡ଼େଇରେ ପକାଇଲେ ଖଜା ଭଲ ଫୁଲେ । ଧୀର ଜାଳରେ ଧିମେଇ ଧିମେଇ ଖଜାକୁ ଘିଅରେ ଭାଜିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଘିଅ ଟାଣି ଖଜା ଫୁଲିଉଠେ ।

ପ୍ରଣାଳୀ – ମଇଦାକୁ ଚଲାଇ ଆଳରେ ଘିଅ ଦେଇ ଭଲଭାବେ ୧୫ ମିନଟ୍ ଶୁଖିଲାରେ ଘଷ ଓ ତାପରେ ପାଣି ଦେଇ ମଇଦାକୁ ଟିକିଏ ଭଲଭାବେ ନରମ କରି ଦଳିଦିଅ । ସେଇ ଦଳା ମଇଦାକୁ ୪ ବା ପାଞ୍ଚୋଟି ପେଣ୍ଡୁଭଳି ଗୁଳାକର । ଏଇ ଗୁଳାରୁ ଗୋଟିଏ ବେଲଣା ପେଡ଼ରେ ଘିଅମାରି ଲମ୍ବ ଭାବେ ବେଲି ଦେଇ ଘିଅ ଟିକେ ଉପରେ ବୋଳିଦେଇ ତାହାକୁ ଗୋଲ ପରି ଗୁଡ଼ାଇ ଦେଇ ପୁଣି ହାତରେ ଗୋଲ୍ କରି ଗୁଳା କରି ଆଉଥରେ ବେଲଣା ପେଡ଼ରେ ବେଲି ସାରିଲା ପରେ ଘିଅ ଟିକେ ସେଇ ବେଲା ମଇଦାରେ ମାରି ଲମ୍ବଭାବେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ ଓ ପୁଣି ତାକୁ ହାତରେ ଭାଙ୍ଗି ଗୋଲ୍ କରି ପୁଣି ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବେଲ । ଚାରି ପାଞ୍ଚଥର ଏହିପରି ବେଲିବା ପରେ ଶେଷଥର ଏଇ ବେଲାକୁ ଛୁରି ଦ୍ୱାରା ଚାରିପାଖ କାଟି ସମାନ କରିବ ଓ ଦେଡ଼ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡ଼ାରେ ବେଲା ମଇଦାକୁ କାଟିଦିଅ ଓ ୪ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଲମ୍ବ କରି ଆଉଥରେ କାଟିଦିଅ ।

କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ପକାଇ ତତେଇ ଦିଅ । ବେଶୀ ତତାଇବ ନାହିଁ । ଧୀମା ଜାଳରେ କଡ଼େଇରେ ଘିଅ ରଖି ଏଇ କଟା ଖଣ୍ଡରୁ ୫।୬ଟି ଲେଖାଏ ପକାଅ ଓ ଧୀର ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଲା ପରେ ଖଜା-ଗୁଡ଼ିକ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଘିଅ କଡ଼େଇରୁ ଛାଣି ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖ ।

ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ୩୫୦ ମିଲିଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଚିନିତକ ପକାଇ ଚୂଲିରେ ବସାଇ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଚିନି ଶିରାକୁ ବାରମ୍ବାର ଘାଣ୍ଟିବାକୁ ହେବ ଓ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟାଇବ । ଶିରା ବହଳ ହୋଇ ଅଠାଳିଆ ଲାଗିଲା ବେଳକୁ ଶିରାରୁ ମଇଳା ଫେଣ ବାହାରିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦେବ । ଆଉ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଲା ପରେ ଚୂଲିରୁ ଶିରା କଡ଼େଇ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ଓ ଏଇ ଛଣା ଖଜାଗୁଡ଼ିକ ତହିଁରେ ପକାଇ

ଭଲଭାବେ ଓଲଟ ପାଲଟ କରିଦିଅ । ଖଜାରେ ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ଧଳା ଦେଖାଗଲେ ବା ଶିରା ଖଜାର ଗୁରିପାଖ ଭେଦିଗଲେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଏକ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଡବାରେ ରଖିବ ।

(୧୭) ଜିଲବି

ଆଗ କାଳରେ ଜିଲବି, ମାଳପୁଆ ଓ କାକରା ପିଠା କ୍ଷୀରି ସହିତ ମିଠା ଆକାରରେ ଭୋଜିଭାତରେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଉଥିଲା । ପୂର୍ବ କାଳରେ ରସଗୋଲାର ପ୍ରଚଳନ ଏତେ ନଥିଲା । ବାହାଘର ପରେ ଝିଅ ସଙ୍ଗେ ଭାରରେ ଏଇ ଜିଲବି, ଲଡ଼ୁ, ଖଜା, ଉଖୁଡ଼ା, ଚୁଡ଼ା, ପୁଆ ଓ ଗୁଡ଼ଚଖଇ (ଚିନିଖଇ) ଆଦି ଭାରର ପ୍ରଚଳନ ଥିଲା ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ମଇଦା, ୧୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଦହି (ଖଟା ବେଶୀ ଯେପରି ଦହି ନହୁଏ), ୧ କେଜି ଚିନି, କିଛି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ, ଛାଣିବା ପାଇଁ ଘିଅ ବା ଡାଲଡ଼ା ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ମିଠା ଜିନିଷ ବିଶେଷତଃ ଜିଲବିକୁ ତେଲରେ ଛାଣିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମଇଦାକୁ ଦହି ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଫେଣ୍ଟିବାକୁ ହେବ । ଘୋଳ ଦହି ନଥିଲେ ବସାଦହିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ବହଳିଆ ଆଣ୍ଟ ତିଆରି କରି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦିଅ ।

ଚିନିକୁ ପ୍ରଥମେ ଦେଢ଼ଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ଫୁଟାଇ ପତଳା ଶିରା କରି ରଖ ।

ଚଟକା କରେଇରେ ଘିଅ ଗରମ କରି ଜିଲବିକୁ ଛାଣ । ଯଦି ଖୁବ୍ ମୋଟା ମୋଟା ଜିଲବି ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଆଣ୍ଟକୁ କର ।

ଖଣ୍ଡେ ମୋଟା ଗୁଡ଼ିକଣିଆ କନାର ମଝିରେ ଗୋଲ ଛିଦ୍ରଟିଏ କରି ସେଇ କନାକୁ ବୋତାମ ଘର ସିଲେଇ କଲାପରି କରି କିଛି ଆଣ୍ଟ ସେଥିରେ ଦେଇ କନାର ଗୁରିପାଖକୁ ଠିକ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଧରି

ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଘିଅ କରେଇରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚପିଲାବେଳେ ହାତକୁ ୨।୩ ଥର ଗୋଲ ଭାବେ ବୁଲାଇଲେ ସୁନ୍ଦର ଗଢ଼ଣରେ ଜିଲବି ଘିଅରେ ଭାସିବ । ଧୀର ଜାଳରେ ୩।୪ଟା କରି ଏକାଥରକେ ଜିଲବି ପକାଇ ଦିଅର ଘିଅରେ ଲେଉଟାଇ ଟାଣ ହୋଇଗଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘିଅରେ ପକାଇ ଭାଜ ଓ ଜାଲଚଟୁରେ ଗୁଣି ଆଣି ଶିରାରେ ପକାଇଦିଅ । କିଛି ସମୟ ଆନ୍ଦାଜ ୨।୩ ମିନଟ୍ ପରେ ଜିଲବିକୁ ଶିରାରୁ କାଢ଼ି ବଡ଼ ଥାଳିରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ସଜାଇ ରଖ ।

(୧୮) ନଡ଼ିଆ କୋରା

ଦୋଳ ବେଳେ ଠାକୁର ବିମାନରେ ବସି ଗ୍ରାମକୁ ଗ୍ରାମ ପରିକ୍ରମା କଲାବେଳେ ସବୁରି ଘରେ ଦାଣ୍ଡରେ ଅଟକି ତାଙ୍କରେ ଖଇ, ଉଖୁଡ଼ା, ଚଣା, ଶାକର ଓ ନଡ଼ିଆ କୋରା ଆଦି ଭୋଗଲାଗି ହୁଅନ୍ତି ଓ ଅବିର (ଫଗୁ) ବିଞ୍ଚି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ହସ କୌତୁକରେ ଅବିର ବୋଳା ବୋଳି ହୁଅନ୍ତି ।

ଉପକରଣ—୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ସରୁ ସରୁ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼, ଅଳେଇଚ ୩ଟା, ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ଦାନା ଓ ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ।

ଅଳେଇଚକୁ ଛଡ଼ାଇ ରଖ । ନଡ଼ିଆ କୋରା ସହିତ ଚିନି ମିଶାଇ କରେଇରେ ପୂରି ଖରଡ଼ାଲା ପରି ପୁରି ଖରଡ଼ ନଡ଼ିଆରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରଡ଼ ଓହ୍ଲାଇଲା ବେଳକୁ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଅଳେଇଚ ଦାନା ଓ କର୍ପୂର ପକାଇ ଘାଣ୍ଟି ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଅ । ଗରମ ଥାଉଣୁ ଘିଅ ହାତ କରି ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଲଡ୍ଡୁ ପରି କର । ଏହି ଲଡ୍ଡୁ ୮।୧୦ ଦିନ ରହିପାରେ ।

ଜଗନ୍ନାଥ ବଲ୍ଲଭ

ଏହା ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପାଖେ ସକାଳ ଧୂପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଲାଗି ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—½ କେଜି ଗହମ ଅଟା, ½ ଚିନି, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୬ ଚାମଚ ଘିଅ, କିଛି ଅଳେଇଚ ଦାନା ଓ ଲବଙ୍ଗ, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଧୀର ଜାଳରେ କଡ଼େଇରେ ଭଜ । ରଙ୍ଗ ବାଦାମୀ ହୋଇ ଆସିଲେ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ ଚୁଲିରୁ ।

ଆଉ ଏକ କଡ଼େଇରେ ଚିନିକୁ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଶିରା ବହଳ ହୋଇ ଆସିଲେ ଏହି ଅଟା ଓ ମସଲା ଚୂନା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଥାଳରେ ଘିଅ ବୋଳି ଏହି ପାଗ ଅଟାକୁ ଢାଳିଦିଅ । ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟ ।

(୧୯) ମଗଜ ଲଡ଼ୁ

ମଗଜ ଲଡ଼ୁ ପୁରୀ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଭୋଗ ଲାଗି ହୁଏ । ଅଟାରେ ମଗଜ ଲଡ଼ୁ କେହି କେହି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁଜିରେ ଗୁଆଘିଅ ଓ ଚିନି ଦେଇ ମଗଜଲଡ଼ୁ କଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ।

ସୁଜିର ମଗଜ ଲଡ଼ୁ

ଉପକରଣ—ସରୁ ସୁଜି ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଚିନି ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଗୁଆଘିଅ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ପାଞ୍ଚଟା ଲବଙ୍ଗ, ୫ଟା ଅଳେଇଚ, ୧ ଚାମଚ ଗୋଲମରିଚର ଦେଢ଼ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ– ସୁଜିକୁ ଚାଲୁଣିରେ ଚାଲି ଦୁଇଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ କଡ଼େଇରେ ଧୀର ଜାଳରେ ଭଜ । ସୁଜି ଭଜା ହୋଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଲେ କଡ଼େଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଅ । ସୁଜି ଉଷୁମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହେମଦସ୍ତା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିନି ପକାଇ ଭଲଭାବେ କୁଟିଦିଅ । ଚିନି ଓ ସୁଜି ଏକାକାର ହୋଇଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ

କଢ଼େଇରେ ରଖି ଗୁଆଘିଅଟିକ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ଗୋଲମରିଚ ଚୂନା ଓ ଅଳେଇଚ ଛେଚିକରି ସେଥିରେ ପକାଅ ।

ତା'ପରେ ଘିଅ ହାତକରି ସେଇ ସୁଜିରୁ କିଛି ଧରି ହାତରେ ମୁଠେଇ ମୁଠେଇ ଗୁଳା ବାନ୍ଧି ଲଡ଼ୁ ବୋଳ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏଇ ଲଡ଼ୁ ଜୋର୍‌ରେ ମୁଠେଇ ଧରି ବୋଳିବାକୁ ହୁଏ । ସୁଜି ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଥିଲେ ସହଜରେ ବୋଳ ହୋଇଯିବ । ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ବା ଥାଳିରେ ଲଡ଼ୁ ବୋଳ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ରଖ । ଲଡ଼ୁ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଡବାରେ ପୂରାଇ ରଖ ।

ଯଦି ଲଡ଼ୁ କୋହଳ ବାନ୍ଧି ହୋଇଥିବ ତେବେ ସେ ବୋଳା ଲଡ଼ୁ ଥାଳିଟିକୁ ପାଞ୍ଚମିନଟ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଘୋଡ଼େଇ କରି ରଖିବ ଓ ବାହାର କରି ଆଣି ଦେଖ ତାହା ଟାଣ ବନ୍ଧା ଲଡ଼ୁ ହୋଇଯାଇଛି । ତା'ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଡବାରେ ରଖିବ ବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟବହାର କରିପାର ।

ବଡ଼ି

ଆମ ଓଡ଼ିଶା ମୂଲକରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ବଡ଼ି କରାଯାଏ ଓ ଏହାର ଗୁହ୍ୱିଦା ବେଶୀ । କାରଣ, ଆଗକାଳେ ଲୋକମାନେ ବାରି-ବଗିଚାର ପନିପରିବା ଉପରେ ଯାହା ସହଜରେ ଆମଦାନୀ ହୋଇପାରେ ସେଥିରେ ତରକାରିର ଗୁଜରାଣ ମେଣ୍ଟାନ୍ତି । ଖରାଦିନେ ପାଣି ଅଭାବରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଯୋଗୁଁ କିଛି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ଖଡ଼ା ଶାଗ ଓ ବଡ଼ି ଉପରେ ବେଶୀ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ଏଣୁ ଶୀତଦିନେ ନାନାପ୍ରକାରର ବଡ଼ି ତିଆରି କରନ୍ତି ଓ ବର୍ଷସାରା ସଂପାଦି ରଖି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

(୧) ଫୁଲ ବଡ଼ି

ଅଧ କେଜିଏ ଚୋପାଲଗା ଡାଲି ବିରିକୁ ୬ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ସାରିଲା ପରେ ତାକୁ ଘସି ଭଲଭାବେ ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ପାଣିରେ ୮।୧୦ ଥର ମକଚି ଧୋଇ ଦେଲେ ଚୋପା ଛାଡ଼ି ବିରିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅ ।

ଶିଳରେ ବରିକୁ ଭଲଭାବେ ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟିଦିଅ । ପାଣି ପକାଇବ ନାହିଁ । ସେହି ବଟା ବରିକୁ ଭଲଭାବେ କରେଇରେ ରଖି ୧୦।୧୫ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫେଣାଇବ । ବରିବଟାକୁ ଯେତେ ଫେଣାଇବ ବଡ଼ି ସେତିକି ହାଲୁକା ଲାଗିବ ଓ ବଡ଼ିର ସ୍ୱାଦ ଭଲ ହେବ ।

ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ଦୁଇଗ୍ରାମ୍ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ।

ଟିଣରେ ବା ବଡ଼ିବଟ୍ଟି ଡାଲାରେ ବା ମୋଟା ଓଦା ଲୁଗାରେ ବଡ଼ି ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଟିଣରେ ତେଲ ମାରିଦିଅ । ଏହି ହେଙ୍ଗୁ ପାଣିରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇ ଗ୍ଲେଟ ଗ୍ଲେଟ କରି ସମାନ ଭାବେ ବରିକୁ ବଡ଼ି କରି ପକାଅ । ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଡବାରେ ରଖିଦିଅ ।

ହେଙ୍ଗୁ ଦିଆ ବଡ଼ିରେ ଶୀଘ୍ର ପୋକ ଲାଗେନାହିଁ କି ଗନ୍ଧିଆ ବାସେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ବେଶୀଦିନ ୬।୭ ମାସ ରହିପାରେ ଆଉ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ବାଉଁଶ ଡାଲା ବା କୁଲାରେ ବଡ଼ି ବସାଇଲେ ସେଇ କୁଲାରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ କିଛି ବତୁରାଇ ବାଟି ସେଇ ଆଣକୁ କୁଲାରେ ବୋଳି- ଦିଅ । ଏହା ଶୁଖିଗଲେ ବଡ଼ି ତା' ଉପରେ ବସାଇ ଦିଅ ।

ଓଦା ଲୁଗାରେ ବଡ଼ି ବସାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ତାକୁ ମଶିଣାରେ ଓଦାଲୁଗା ବିଛାଇ ବଡ଼ି ପକାଅ ଓ ଖରାରେ ୫।୬ ଘଣ୍ଟା ଶୁଖିଗଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଡ଼ିକୁ କାଢ଼ି ଆଉ ଏକ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଶୁଖାଇଦିଅ ।

(୨) ଆଖୁ ବଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଦୁଇଫୁଟ ଲମ୍ବର ଖଣ୍ଡେ ଆଖୁ, ଅଧ କେଜି ଫାଳ ବରି, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୋସ୍ତ ।

ଆଖୁକୁ ପନକରେ ଚ୍ଛୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଅ ଓ ଗ୍ରେଣ୍ଟ ଗ୍ରେଣ୍ଟ ଖଣ୍ଡ କର (ପିଆଜ କଟା ପରି) କାଟିଦିଅ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇ ରଖ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବରିକୁ ୫।୬ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ତାକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇଦିଅ । ବରି ଓ ଆଖୁଖଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇ ଶିଳରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟ । ବରିକୁ ମାପ କରି ଆଖୁ କଟା ପକାଇବ । ଦୁଇକପ୍ ବତୁରା ବରିରେ ୧ କପ୍ କଟା ଆଖୁ ମିଶାଇ ବାଟିବ । ବାଟିଲାବେଳେ ପାଣି ପକାଇବ ନାହିଁ । ଆଖୁ ରସରେ ବରି ବାଟି ହୋଇଯିବ । ଭଲଭାବେ ବାଟି ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଫେଣ୍ଟେଇ ସାରିବା ପରେ ବଡ଼ ପରାଯାଏ ।

ଏହି ବଡ଼କୁ ଜଲପି ପରି ଟିଣରେ ପୋସ୍ତ ବିଛାଇ ପାରିବାକୁ ହେବ ।

ଏଥିପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ୧ ଫୁଟ ଲମ୍ବ ଓ ଏକଫୁଟ୍ ଓସାରର ଖଣ୍ଡେ ଧଳା ମୋଟା କନାର ମଝିରେ ଗୋଟିଏ କଣାକରି ସେଇ କଣାକୁ ବୋତାମ ଘର ସିଲାଇ କଲାଭଳି କରିଦିଅ ଓ କନାକୁ ଓଦା କରି ସେଥିରେ ଫେଣିଆ ବରିରୁ କିଛି ଧରି ଜଲପି ଆକାରର ଗୋଟି, ଗୋଟି କରି ବଡ଼ ଟିଣରେ ପାରିବାକୁ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଖରା ଖାଇଲା ପରେ ଟିଣରୁ ବଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଓଲଟାଇ ଆଉଦିନେ ଖରାରେ ରଖ ।

ଏହି ବଡ଼ିକୁ ଘିଅରେ ଛାଣିଲେ ଭଲଲାଗେ । ନଚେତ୍ ଡାଲଡ଼ାରେ ଛାଣିଲେ ହୁଏ । ଏହି ବଡ଼ି ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ମୁସ୍‌ମୁସ୍ ଲାଗେ ।

(୩) କାଆ ବଡ଼ି

ଉପକରଣ—୧ କେଜି ଓଜନର କାଆ (ଧାନଛଡ଼ା), ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଚୋପାଛଡ଼ା ବରି, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ରାଶି, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନାବାଦାମ ମଞ୍ଜି, ଖଣ୍ଡେ ୨ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଅଦା, ୪ଟା ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, ୨।୩ ଗୁମଚ ଜୀରା, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ୧ କପ୍ ଘୋଳ ଦହି ।

ଡାଲିକୁ ବତୁରାଇ ବାଟିଲା ବେଳେ ଅଦା, ଜୀରା, ଲଙ୍କା ପକାଇ ବାଟିଦିଅ । ଏହି ବଟାରେ ଲୁଣ ଓ ଦହି ପକାଇ ଫେଣ୍ଟିଦିଅ । ଡାଲି ଫେଣେଇ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ରାଶି ଓ ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ପକାଅ । ବେଶୀ ଶୁଖିଲା ଲାଗିଲେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ।

ଗୋଟିଏ ମୋଟା କନା ବା ଧଳା ଗୁଦରକୁ ଓଦାକରି ପଟା ଖଣ୍ଡରେ ପାରି ଦେଇ କଖାରୁ ବଡ଼ି ପରି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ପାରିଦିଅ । ଏହି ବଡ଼ି ୪ ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ଶୁଖିଲା ପରେ କନାକୁ ଓଲଟାଇ ଦେଲେ ବଡ଼ି ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବ । ସେ ସବୁକୁ ଆଉ ଏକ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ଖରା ଦିଅ ।

ଖରାଦିନେ ପଖାଳ ସାଥିରେ ଏଇ ଲଆ ବଡ଼ି ଭଜା ବା ଫୁଲ-ବଡ଼ି ଛେଚା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।

(୪) ମଞ୍ଜି ବଡ଼ି

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ଡାଲି, କଖାରୁ ମଞ୍ଜିରୁ ୧ କପ୍ (ମଞ୍ଜିରୁ ଉପର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦେବ) ବା ପାଣିକଖାରୁ ମଞ୍ଜି ହେଲେ ସେମିତି ପକାଇବ । ୯ ଚାମଚ ରାଶି, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ୫।୬ଟାର ଖଣ୍ଡ, ଚିନାବାଦାମ ମଞ୍ଜିରୁ ଅଧ କପ୍ ଓ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, କଞ୍ଚା ଧନିଆଁ ପତ୍ର ବା ଭୃସଙ୍ଗପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଡାଲିକୁ ୭।୮ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ବାଟିଦିଅ । ବେଶୀ ପାଣି ଦେବ ନାହିଁ । ଡାଲିକୁ ଭଲଭାବେ ୧୦।୧୫ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୁଣ ପକାଇ ଫେଣେଇବ । ଏହି ଫେଣିଆ ଡାଲିରେ ଲଙ୍କାକଟା, ମଞ୍ଜି-ରାଶି, ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ଓ ଧନିଆଁ ପତ୍ର ପକାଇ ଗୋଳାଇଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଟିଣରେ ତେଲମାରି ବଡ଼ି ପାରିଦିଅ । ଟିଣ ନଥିଲେ କଞ୍ଚା ଶିମଗଛରୁ ପତ୍ର ଛିଣ୍ଡାଇ ଆଣି ଦୁଇଟି ପତ୍ରକୁ ଯୋଡ଼ି ବଡ଼ି ଆକାରରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବଡ଼ି ବସାଇ ଦିଅ । ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସେ ପତ୍ରର

ବଡ଼ିକୁ କୁଲାରେ ଧୀରେ ଲେଉଟାଇ ସେଇ ଶିମପତ୍ର ବାହାର କରିଦିଅ । ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ବଡ଼ି ହୋଇଗଲା ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି—ଏଇ ମଞ୍ଜି ବଡ଼ିରେ ପାଣିକଖାରୁ ମଞ୍ଜି ବା ବୋଇତି କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ପକାଇବ । ଚିନାବାଦାମ ମଞ୍ଜି ବଡ଼ିରେ ପକାଇଲେ ସବୁଠୁ ବଢ଼ିଆ ଲାଗେ ।

(୫) ପାଣିକଖାରୁ ବଡ଼ି

୧ଟା ବୁଢ଼ା ପାଣିକଖାରୁ, ୧ କେଜି ଗୋଟା ଚୋପାଛଡ଼ା ବିରି, ଗୁଣ୍ଡ ଆକାରରେ ହେଙ୍ଗୁ, ୪।୫ ଗ୍ରାମ ଜୀରା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ପାଣିକଖାରୁକୁ ଫାଳ କରି ମଞ୍ଜି ଓ ଅନ୍ତ ବାହାର କରିସାରିଲା ପରେ ତାକୁ କୋରଣାରେ କୋରିଦିଅ ଓ ସେଇ କୋରାକୁ ଶିଲରେ ବାଟି ଗୋଟିଏ ମୋଟା କନାରେ ବାନ୍ଧି ପାଣିଗୁଡ଼ିକ ଚିପୁଡ଼ିଦିଅ ଓ କନାରେ ବନ୍ଧାଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତା' ଉପରେ ଶିଲ ଚାପ ଦେଇ ରଖ । ଭଲଭାବେ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିଯିବ ।

ବିରିକୁ ୬।୭ ଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ସାରିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଶିଲରେ ପାଣି ନ ପକାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟ । ବାଟି ନପାରିଲେ କଳରେ ବଟେଇ ଆଣ । ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇରେ କଣ୍ଟା ବିରିକୁ ନେଇ ଭଲଭାବେ ଫେଣାଅ । ହେଙ୍ଗୁକୁ ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ପାଣିରେ ପକାଇ ବତୁରାଇ ଦିଅ । ସେଇ ଫେଣା ବିରିରେ ଜୀରା ଓ କଖାରୁ ବଟାରୁ କଣ୍ଟା ମିଶାଇ ଫେଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ପାଣି ହାତ କରି ଗୋଟିଏ ମୋଟା କନା ବା ଚିରା ଲୁଗାରେ ବଡ଼ି, ବଡ଼ି କରି ବସାଇ ଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଦିନ ଖରାରେ ଦେବା ପରେ କନାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ାଇ କୁଲାରେ ବା ଖୋଲା ଛାତରେ ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଅ ।

ବଡ଼ିରେ ହେଙ୍ଗୁ ପକାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ପୋକ ଲାଗେନାହିଁ । ବହୁତଦିନ ରହେ । ସୁଆଦ ବି ଲାଗେ ।

(୭) ବରି ନାଡ଼ୁ ବଡ଼ି

ଏହି ବଡ଼ି ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ, ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ଓ ଶ୍ରୀ ବାସୁଦେବଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ମହାପ୍ରସାଦ ପାଇଁ ରନ୍ଧା ଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ ଶାକ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ବରିର ଚକ୍‌କଣ ଚୂନା, ଦୁଇଗ୍ରାମର ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ, ଦୁଇଗ୍ରାମର ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଗ୍ରାମର ପାନମଧୁରି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ୧ ଗ୍ରାମର ଯୁଆଣି ଗୁଣ୍ଡ, ୧ କପ୍ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଲିଟର ଡାଲଡ଼ା ବା ଘିଅ ଛୁଣିବା ପାଇଁ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବରି ଓ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଏଇ ସମସ୍ତ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ପକାଇ ପାଣି ଦେଇ କାଠୁଆ କରି ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ଗୋଳା ଶୁଖିଲାହେଲେ ଛୁଞ୍ଚରେ ଚପିଲେ ବେଶ୍ ଭଲ ବଡ଼ି ହୁଏ ।

କରେଇରେ ଘିଅ ଦେଇ ସେଓ ଛୁଞ୍ଚରେ ଥିବା ବଡ଼ି (୫ କଣା-ଯୁକ୍ତ) ଜାଲି ଦେଇ ଏଇ ସୋଦୁଅ ପୂରାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘିଅ କରେଇ ଚପି ଦିଅ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଧୀର ଜାଳରେ ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲେ ଘିଅରୁ ଜାଳିଚଟୁରେ ବାହାର କରି ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ରଖ । ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ଡବାରେ ପୂରାଇ ରଖ । ଯେ କୌଣସି ମିଶ୍ରା ତରକାରି ବା ଖଟାରେ ପକାଇଲେ ବ୍ୟଞ୍ଜନଟି ଦେବଭୋଗ୍ୟ ପ୍ରସାଦ ଭଳି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ ।

ପାମ୍ପଡ଼

ପୂର୍ବକାଳରେ ଗାଁଗହଳରେ ବର୍ଷାଦିନେ ଫଳ ଫୁଲୁରିଗୁଡ଼ିକ ନ ମିଳିବାଯାଏ ବଡ଼ି କଷ୍ଟରେ ଭାତ ସାଙ୍ଗକୁ ତିଅଣ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏଇ ବେଳେ ବଡ଼ି ଆଚାର ଓ ପାମ୍ପଡ଼ର ଆବଶ୍ୟକତା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଆଗକାଳେ ପାମ୍ପଡ଼ ଯେପରି ତିଆରି ହେଉଥିଲା, ତାହାହିଁ ଲେଖୁଛି । ଏବେ ତ କେତେ ପ୍ରକାରର ପାମ୍ପଡ଼ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି ।

(୧) ମୁଗ ପାମ୍ପଡ଼

ଏକ ପାଅ ବା ½ କେଜି କଞ୍ଚା ମୁଗଡାଲିରେ କିଭଳି ପାମ୍ପଡ଼ କରିହେବ ତା'ର ପରିମାଣ ଓ ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖୁଛୁ । ସେହି ଅନୁପାତରେ ଜଣେ ବେଶୀ ପରିମାଣ ଜିନିଷ ନେଇ ବେଶୀ କରିପାରନ୍ତି ।

ଉପକରଣ ½ କେଜି କଞ୍ଚା ମୁଗଡାଲି, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବେସନ, (ଚୁଟିଚୂନା) ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ, ଦୁଇଚାମଚ ଗୋଟାଜିରା, ଚୁଟି ପରିମାଣ ହେଙ୍ଗୁ, ଅଧଚାମଚ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ମୁଗଡାଲିକୁ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଚକ୍‌ଚଣ କରି ବାଟିବ । ଏହି ବଟା ମୁଗରେ ବେସନ ଚୂନା ପକାଇ ଲୁଣ ଓ ଜିରା ପକାଇ ରୁଟି ଅଟାଭଳି କାଠିଆ କରି ବେଶୀ ସମୟ ଦଳିବ । ଏହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ୧୫।୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦଳିବାକୁ ହେବ । ହାତରେ ଯଦି ଏହି ଚକଟିଲା ବେଳେ ଲାଗିଯାଏ, ତେବେ ତେଲ ହାତରେ ମାରି ଚକଟିବାକୁ ହେବ । ଯେତେ ଦଳି ନରମ କରିବ ପାମ୍ପଡ଼ ବେଲିବାକୁ ସେତେ ସହଜ ହେବ । ଏହି ଦଳା ମୁଗକୁ ଲଡୁଭଳି ଖୁବ୍ ଛୋଟ, ଛୋଟ ଗୁଳା କରିବ । ଏହି ଗୁଳାରୁ ଗୋଟିଏ ନେଇ ତେଲ ବେଲଣାରେ ଅଳ୍ପ ମାରି ବେଲି ବେଲି ଖୁବ୍ ପତଳା (କାଗଜଭଳି) କରିବ ଓ ସେହି ଖରାରେ ବିଛାଇ ବେଲା ପାମ୍ପଡ଼-ଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖାଇବ । ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ତାକୁ ଓଲଟ ପାଲଟ କରି ଶୁଖାଇବ । ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଡବାରେ ପୂରାଇ ରଖିବ ।

(୨) ବରି ପାମ୍ପଡ଼

ଉପକରଣ—ଗୋଟା ବରିକୁ କଳରେ ଚୂନା କରିଦିଅ, ଅଧ କେଜି ବରିଚୂନା, ଚାହା ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ଲୁଣ, ଦୁଇଚାମଚ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ବା ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର, ୪ ଚାମଚ ଗଣି (ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡା ଗଣି), ୧ ଚୁଟି ପରିମାଣ ହେଙ୍ଗୁ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ବିରି ଚୂନାରେ ଲୁଣ, ସୋଡ଼ା, ରସି, ହେଙ୍ଗୁ ଓ ତେଲ ମିଶାଇ ଘଷିଦିଅ ଓ ପାଣି ଦେଇ କାଠୁଆ କରି ଚକଟ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଶି ସମୟ ପ୍ରାୟ ୧ ଘଣ୍ଟା ଚକଟି ସାରିଲା ପରେ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁଳା କରି ବେଲଣାରେ ବେଲି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଓଲଟ ପାଲଟ କର—ନଚେତ୍ ଠୋଲକା ହୋଇଯିବ । ଚାରି ପାଞ୍ଚଘଣ୍ଟା ଏଇ ପାମ୍ପଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଖରାରେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଡବାରେ ରଖିଦିଅ । ତେଲରେ ଭଜି ବା ଚୁଲି ସେକା ତାର ଜାଲିରେ ଏଇ ପାମ୍ପଡ଼କୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଖାଇବାକୁ ଭାରି ଭଲଲାଗେ ।

ଚାଉଳ ପାମ୍ପଡ଼

ଆଜିକାଲି ବିରି ପାମ୍ପଡ଼, ମୁଗର ପାମ୍ପଡ଼, ସାଗୁ ଓ ଆଳୁରେ ତିଆରି ହୋଇ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ପ୍ୟାକେଟରେ ବିକ୍ରି ହେଲାଣି ।

ପୂର୍ବକାଳରେ ଏତେ କିସମର ପାଟି ଚଟକ ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁନଥିଲା କି ଲୋକଙ୍କର ଏତେ ଚାହିଦା ମଧ୍ୟ ନଥିଲା । ତଥାପି ଖାଦ୍ୟ ସହ କେଉଁ କାରଣରୁ ରୁଚିକର ବୋଧ ନହୁଏ ତେବେ ଚଟଣି ଓ ଚଟକର ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । ଚାଉଳରେ ତିଆରି ପାମ୍ପଡ଼ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ।

ଉପକରଣ—ଅଧକେଜି ଅରୁଆଚାଉଳ, ଜିରା ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ, ଲଙ୍କା ବା ଗୋଲମରିଚ କିଛି, ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ।

ଚାଉଳକୁ ଚାରିଘଣ୍ଟା ବତୁରାଇ ସାରିବା ପରେ ଜିରା, ମରିଚ, ଅଦା ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଚିକ୍କଣ କରି ମିକ୍ସିରେ ବା ଶିଳରେ ବାଟି ବହଳିଆ 'ଆଣ' (ଚକୁଳିପିଠା) କର ।

ଗୋଟିଏ ଡେକ୍‌ଚି ବା ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ୨ ଲିଟର ଖଣ୍ଡେ ପାଣି ଦେଇ ଢୋଡ଼ଣି ବନ୍ଦ କରି ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ଫୁଟାଅ । ପାଣି ଫୁଟିଲେ ସେଇ ଢୋଡ଼ଣି ଥାଳରେ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ଟିକେ ଘଷିଦେଇ ସେଇ ବହଳିଆ ଆଣକୁ ଗୋଟିଏ ସରୁ ଧଳା କନା ବୁଡ଼ାଇ ଆଣି ଢୋଡ଼ଣି ଥାଳିଆରେ

ଚକୁଳି ପିଠା ପରି ଗୋଲ କରି ଆଣ କନାକୁ ଢାଙ୍କିଦିଅ । ଦୁଇମିନଟ୍ ପରେ ଦେଖିବ ଯେ ଥାଳିଆରେ ବୋଳା ହୋଇଥିବା ଆଣ ପାମ୍ପଡ଼ ଭଳି ହୋଇ ଥାଳିଆରେ ଅଛି । ତାକୁ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୁହା ଖଡ଼କାରେ ଉଠାଇ ଆଉ ଏକ ଖୋଲା ଚାଦରରେ ରଖ, ଏହିପରି ସମସ୍ତ ଆଣ (ପିଠଉ)କୁ ପାମ୍ପଡ଼ କର । ଏହି ପାମ୍ପଡ଼କୁ ତେଲରେ ଛାଣି ଖିଆଯାଏ ।

ଆଚାର

ଏ ଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୟନାମ ମୁଖରୋଚକ ବା ଖାଦ୍ୟରୋଚକ । ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ । ବିଶେଷତଃ ଏକାନ୍ନବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାରରେ ବିଶେଷ କରି ପଛୁଆଣି ଖାଇବାକୁ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭାତ ସାଙ୍ଗକୁ ତରକାରି ବା ଲିଅଣ ନଅଣ୍ଟ ହୁଏ । ଏଣୁ ବଡ଼ ଢ଼ିଟା ଚୋଡ଼ି ବା ଆଚାର ଟିକେ ନେଇ ଶେଷକୁ ରାନ୍ଧୁଣିଆ ବା ପରିବେଷଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖାଆନ୍ତି । ଏଣୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରାୟ ଘରେ ବଡ଼ି, ଆଚାର ମହଜୁଦ୍ କରି ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା, ଆଚାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ।

(୧) ଆମ୍ବ ଆଚାର

କଞ୍ଚା ଆମ୍ବକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଆଚାର କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଚାରର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ବଡ଼ ଗୋଟା ଆମ୍ବ ଆଚାର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ—୨୦ଟି ବେଶ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ପାକଲ କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ, ଅଧକେଜି ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଜୀରା ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରିବ, ଦୁଇଗ୍ରାମଚ କଳାଜୀରା, ୪ ଗ୍ରାମଚ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଧ ଗ୍ରାମଚେ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ, ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଦେଢ଼ଲିଟର ଶୋରିଷ ତେଲ, ୪ ଗ୍ରାମଚ ବୁଟଜାଇ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆମ୍ବଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇ ତହିଁରୁ ଭୁଣ୍ଡି କାଟି ସେଇ ଭୁଣ୍ଡି ଆଡ଼୍ ଆମ୍ବକୁ ଏପରି ଚୁରି ଫାଳ କରି ଚିରିବ ଯେପରି ତହିଁର ତଳ ଅଂଶ ଲାଗି ରହିଥିବ । ଖଣ୍ଡିଏ ଛୁରୀ ବା କଣ୍ଟା ସାହାଯ୍ୟରେ କୋଇଲି ବାହାର କରିଦିଅ । ଆଗରୁ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତହିଁରେ କିଛି ଶୋରିଷ ତେଲ ଗୋଳାଇ ସେଇ ଆମ୍ବ ଭିତରେ ପୁର ଦେଇ ଶକ୍ତ ଭାବେ ଚାପି ଦିଅ । ଏଇ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡରେ ଲୁଣ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ମିଶାଇ ଆମ୍ବରେ ପୂର ଭର୍ତ୍ତି କର । ଗୋଟିଏ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ବା କାଚ ବା ଚୀଇନା ପାତ୍ରରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ସିଧା ଭାବେ ସଜାଇ ରଖ ଓ ଦୁଇଦିନ ସେଇ ହାଣ୍ଡି ସୁଦ୍ଧା ଆମ୍ବକୁ ଖରାରେ ରଖ । ଦେଡ଼ଲିଟର ଶୋରିଷ ତେଲକୁ କଡ଼େଇରେ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ସେଇ ଆମ୍ବ ରଖା ହୋଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ଢାଳିଦିଅ ଏବଂ ଦେଖ, ଯେମିତି ଆମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ତେଲରେ ବୁଡ଼ି କରି ରହିବ । ଏପରି କଲେ ବେଶୀ ତେଲ ଲାଗେ ।

ଯଦି କମ୍ ତେଲ ଦେବ, ତା'ହେଲେ ମସଲା ପୂର ଭର୍ତ୍ତି କରି ସଜାଇ ରଖିଥିବା ଆମ୍ବକୁ ୭/୮ ଦିନ ଖରାରେ ରଖ । ପ୍ରତିଦିନ ଓଲଟି ପାଲଟି ଆମ୍ବକୁ ଧୀରେଭାବେ କରିବ ଯେମିତି ମସଲାଗୁଡ଼ିକ ଆମ୍ବରୁ ଖସି ନ ପଡ଼େ । ତା'ପରେ ତେଲକୁ ପୂର୍ବବତ୍ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଆମ୍ବରେ ଦେଇ ହାଣ୍ଡିର ମୁହଁକୁ ବନ୍ଦ କରି ୧ ମାସ ରଖି ସାରିଲା ପରେ ବ୍ୟବହାର କର । ଏହି ଆଚାର ଦୁଇବର୍ଷ ରହିପାରେ ।

(୨) ଆମ୍ବ ଆଚାର

ଉପକରଣ - ଦେଡ଼ କେଜି କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ, ଏଥିପାଇଁ ୧¼ କେଜି ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଆବଶ୍ୟକ, ତେଲ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ।

ଆମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଧୋଇ ଶୁଖିଦିଅ ।

ଧନିଆ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଜୀରା ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ମେଥି ଦୁଇଚାମଚ, କଳାଜିରା ୧ ଚାମଚ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ୩ ଚାମଚ, ହଳଦି ୨ ଚାମଚ, ଲୁଣ

୪ ଚାମଚ, ଦୁ'ଖଣ୍ଡ ଅଦା ଛେଚା । ଏଇ ମସଲା ସବୁକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରିବ ଓ ସେଥିରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଓ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଅଦା ଛେଚା ମିଶାଇ ସେଇ କଟା ଧୋଇଥିବା ଆମ୍ବରେ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ହାତରେ ଚକଟିଦେବ । ଆମ୍ବରେ ମସଲାଗୁଡ଼ିକ ବୋଳି ହୋଇଗଲା ପରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ୧୫।୧୬ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଶୋରିଷ ତେଲକୁ ଅଳ୍ପ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରେ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦେଇ କାଚ ଜାର୍‌ରେ ରଖ ।

(୩) ଆମ୍ବ ଆଚାର (ଗୁଡ଼ାମ୍ବା)

ଦରପାଚିଲା ଆମ୍ବର ଚୋପାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ଚାକୁଆରେ ଆମ୍ବର କୋମଳ ଅଂଶମାନ ଗୁଞ୍ଜି ବାହାର କରିଦେବ । ହଳଦୀ, ଜୀରା, ଶୋରିଷ, ଗୋଲମରିଚ, ଧନିଆଁ ଓ ଦୁଇଚାମଚ ମେଥିକୁ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ତେଲ ଓ ଲୁଣ ସହିତ ଆମ୍ବରେ ଗୋଳାଇବ ଏବଂ ତାହାକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ପୁରାଇ ୭ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଆମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖି ହାତକୁ ନରମ ଲାଗିବ । ଗୋଟିଏ କଡ଼େଇରେ ୪୦୦ ଗୁଡ଼ ପକାଇ ପାଗ କର । ଏହି ପାଗ ଠିକେ ବହଳଆ ହୋଇଗଲେ, ତହିଁରେ ଆମ୍ବ ଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଗୋଳାଇବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ସେ ସବୁକୁ ହାଣ୍ଡିରେ ପୁରାଇ ପୁଣି ୭।୮ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଗୁଡ଼ ପାଗଗୁଡ଼ିକ ଆମ୍ବରେ ଲାଗି ଶୁଖିଲା ଦେଖାଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖିଦିଅ ।

ଉପକରଣ ୨ କେଜି ଆମ୍ବ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଜୀରା, ପାନମଧୁରୀ ଦୁଇ ଚାମଚ, ଶୋରିଷ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଧନିଆଁ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଦୁଇଚାମଚ (ଗ୍ରେଣ୍ଡରେ) ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ୧ ଚାମଚ ମେଥି ।

(୪) ଆମ୍ବ ଆଚାର

ଦରପାଚିଲା ଅଥଚ କଞ୍ଚା ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଆମ୍ବ ୧ କେଜି, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ଚାମଚ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇଚାମଚ, ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ

୫୦୦ ଗ୍ରାମ, ଗ୍ଲେଟ ଚାମଚରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ମେଥି ଓ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ଓ ଶୋରିଷ ତେଲ ଅଧ ଲିଟର । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ।

ଆମ୍ବଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇ ନସି କାଟିଦିଅ ଓ ଆମ୍ବକୁ ଚୋପା ଥାଇ ଲମ୍ବଭାବେ ଚାରି ଚରୁଡ଼ା ବା ଛଅ ଚରୁଡ଼ା କରି କାଟ । ମେଥି ବ୍ୟତୀତ ସବୁ ମସଲାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କର (ଶୋରିଷ) ।

କରେଇରେ ତେଲ ଦେଇ ମେଥି ଓ ହେଙ୍ଗୁକୁ ଗରମ କର । ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଆମ୍ବତକ ରଖି ମସଲାଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଆଦି ପକାଅ, ତା'ପରେ ଭଜା ମେଥି ସହ ତେଲକୁ ସେଇ ପାତ୍ରରେ ଢାଳି-ଦିଅ ଓ ସେଇ ପାତ୍ରକୁ ଚାମଚରେ ଘାଣ୍ଟି ପାତ୍ର ସୁଦ୍ଧା ଖରାରେ ୫।୬ ଦିନ ରଖ ।

ନଚେତ୍ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇସାରି ଆମ୍ବ ରଖ । ପାତ୍ରର ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକରି ଘରେ ୭।୮ ଦିନ ନଖୋଲି ରଖ । ତାପରେ ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ଆଚାରରେ ଚାହିଁଲେ ଗୁଡ଼ ବା ଚିନି ପକାଇ ପାର ।

(୫) ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର

ଶୀତଦିନେ ଲେମ୍ବୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଏଣୁ ଏହାକୁ ଆଚାର କରି ବର୍ଷ ତମାମ ରଖିହେବ । ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ବିନା ତେଲରେ ଏହି କାଗେଜ ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ପାଟିକୁ ଅନ୍ନ ନ ରୁଚୁଥିଲେ ଏହି ଆଚାର ରୋଗୀ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରୋଚକ ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ବିନା ତେଲରେ ହୋଇଥିବାରୁ ଓଷା ବ୍ରତରେ ମଧ୍ୟ ଖିଆଯାଇ-ପାରେ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ—୧ କେଜି ପାଚିଲା ଲେମ୍ବୁ, ମେଥି ଭଜା ଗୁଣ୍ଡ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଦୁଇଚାମଚ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ, ୬୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ବିଟ୍ ଲୁଣ ବା ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ୨୦

ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଆଚାରର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କିଛି ରସାୟନିକ ପ୍ରିଜରଭେଟିଭ୍ । ଏହା ହେଲା ଗ୍ଲାସିଆଲ୍ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ (Acetic Acid) ।

ପ୍ରଣାଳୀ – ଲେମ୍ବୁଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟା ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ପୋଛି ରଖିବ । ଲେମ୍ବୁ ଶୁଖିଗଲେ ଲେମ୍ବୁର ଦୁଇ ଅଗକୁ ଛିଲରେ ଘୋରିଦେବ । କଡ଼େଇରେ ଦୁଇଲିଟର ପାଣି ଦେଇ ସେଥିରେ ଦୁଇ-ଚାମଚ ଲୁଣ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଅ । ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁତକ ପକାଇ ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ଧୀର ଜାଳରେ ଫୁଟାଅ ଓ ଜାଲିଚାମୁଚରେ ପାଣିରୁ ଛାଣିଆଣି ଚାଲୁଣି ଉପରେ ରଖି ଥଣ୍ଡାକର । ସେଇ ଗୋଟା ଲେମ୍ବୁକୁ ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବ ଯେପରି ତଳ କାଟିହେବ ନାହିଁ । ଯଦି ଇଚ୍ଛାକର ଚାରିଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦେଇପାର ।

ଏହି ଲେମ୍ବୁରେ ଚିନି, ବିଟ୍ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଜୀରା ଓ ମେଥି-ଗୁଣ୍ଡ ସବୁକୁ ମିଶାଇ ପୁର ଦେଇଦିଅ । ଯଦି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିଥାଅ ତେବେ ସେଇ ଲେମ୍ବୁରେ ମସଲାଗୁଣ୍ଡତକ ମିଶାଇ ଏକ କାଚଜାର୍ ବା ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ରଖି ୫।୬ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲା ପରେ ଏହି ଗ୍ଲାସିଆଲ୍ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍‌ରୁ ଗୋଟେ ଚାମଚରେ ଚାରିଚାମଚ ଦେଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅ ।

(୭) ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର (ବିନା ତେଲରେ)

ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଏହି ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ।

୧୦ ବା ୧୨ଟା କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁକୁ ଉପରୁ ଚାରି ଚିରୁଡ଼ା କରି କାଟିବ ଯେପରି ତଳଅଂଶ ଗୋଟା ଥିବ । ସେଥିରେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ, ଜୀରା ଓ ମେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଲେମ୍ବୁରେ ପୁର ଭର୍ତ୍ତି କର । ଗୋଟିଏ ହାଣ୍ଡିରେ ସଜାଇ ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ରଖ ।

ଆଉ ୨୦ଟା ପାତି ଲେମ୍ବୁକୁ କାଟି ରସ ବାହାର କର । ସେ ରସକୁ ଛାଣି ଦେଇ ଗୋଟା ଲେମ୍ବୁରେ ପକାଅ । କାଚ ଜାର୍‌ରେ ଗୋଟା

ଲେମ୍ବୁରସ ରଖି ରସ ଛାଣିଦିଅ । ଦେଖିବ ଗୋଟା ଲେମ୍ବୁଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ରସରେ ବୁଡ଼ି ରହିବ । ସେଇ କାଚ ଜାର୍‌ର ଢାଙ୍କୁଣି ମେଲା କରି ୮।୧୦ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ ।

୧୨ଟା କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ପାଇଁ ଦୁଇଚାମଚ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଦୁଇଚାମଚ ଭଜା ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ, ଛଅ ଚାମଚ ଭଜା ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କଞ୍ଚା ଶୋରିଷଗୁଣ୍ଡ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯଦି ଆଚାରକୁ ମିଠା କରିବାକୁ ଚାହଁ ତେବେ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି ସେଇ ରସରେ ଗୋଳାଇଦେବ । ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଚିନି ଦେଇ ସାରିବା ପରେ ୮।୧୦ ଦିନ ଖରାରେ ରଖି ତାପରେ ବୋତଲରେ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ରଖିବ । ଏଥିରେ "ପ୍ରିଜର୍‌ଭେଟିଭ୍" ନ ପଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଚାର ୭।୮ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ରହିବ ।

(୭) ବରକୋଳି ଆଚାର (ବିନା ତେଲରେ)

ଉପକରଣ—୧ କେଜି ବରକୋଳି, ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ, ଦୁଇଚାମଚ ଭଜା ମେଥିଗୁଣ୍ଡ, ୬୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗୁଡ଼, ଅଧଚାମଚ ହେଙ୍ଗୁ ପାଉଡ଼ର, ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଭଜା ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—କୋଳି ଗୁଡ଼ିକରୁ ଡେମ୍ଫ ଛଡ଼ାଇ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଚାଲୁଣିରେ ଛାଣିଦିଅ । ଛଣା କୋଳି ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ମାଟି ହାଣ୍ଡି ବା ଚାଇନା ମାଟିର ଜାର୍‌ରେ ରଖି ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦୁଇଦିନ ଘରେ ରଖ । ଦିନକୁ ଥରେ ଦୁଇଥର କୋଳିକୁ ଓଲଟ ପାଲଟ କରିଦିଅ । ତା'ପର ଦିନ କୋଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଲୁଣ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଡାଲାରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଅ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ପୁଣି ସେଇ କୋଳିକୁ ଲୁଣ ପାଣି ଥିବା ହାଣ୍ଡିରେ ପକାଅ । ଏହିପରି ଦୁଇତିନିଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ କୋଳିରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ କୋଳି ହାତକୁ ନରମ ଲାଗିବ । କୋଳି ନରମ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଖରାରେ ରଖିବ ନାହିଁ ।

ସେଇଦିନ କରେଇରେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଗୁଡ଼ତକ ପକାଇ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ପାଗକର । ଗୁଡ଼ ଫୁଟି ପାଗ ବଦଳିଆ ଦେଖାଗଲେ ସେଇ ପାଗକୁ ଟିକେ ହାତରେ ପରଖି କର । ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବଦଳିଆ ଲାଗିଲେ କରେଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି କୋଳିତକ ଓ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ସବୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଥଣ୍ଡା କର । ଭଲଭାବେ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ କାଚଜାର୍‌ରେ ରଖ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି – ଯଦି କୋଳି ଆଚାରକୁ ଅଧିକ ଖଟା କରିବା ପାଇଁ ଚାହିଁ, ତେବେ ସେତିକି କୋଳିରେ ½ କେଜି ତିନ୍ତୁଳିକୁ ରସ କରି ଖରାରେ ଶୁଖିଥିବା କୋଳିରେ ଗୋଳାଇ ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ରଖି ସାରିବା ପରେ ଗୁଡ଼ ପାଗ କରି ପକାଇବ ଓ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଦେବ ।

(୮) ବରକୋଳି ଆଚାର

କୋଳିକୁ କେତେ ପ୍ରକାରେ ଆଚାର କରିଥାନ୍ତି । ପାଚିଲା ବରକୋଳିରେ ହଳଦୀ, ଶୋରିଷ, ଜୀରା, ଲଙ୍କା ବାଟି ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏଇ ମିଶାଇଲା ବେଳେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତି ଓ ଦୁଇ ତିନିଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖିଗଲା ପରେ କୋଳିରୁ ପାଣି ମରିଗଲେ ସେଥିରେ ୫।୬ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ତେଲ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ସେଇ କୋଳିରେ ପକାଇ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏଥିରେ ଦୁଇଚାମଚ ମେଥି ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ପକାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଆଚାର ଭଲ ବାସନା ହୁଏ ।

(୯) ବରକୋଳି ଚକି

ପ୍ରଥମେ କୋଳିଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇ ବଡ଼ ଡାଲାରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । କୋଳିଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ ଶୁଖିଗଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହାମଦସ୍ତାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କୁଟିଦିଅ । ଅଳ୍ପ କୁଟିଲା ପରେ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ପଡ଼ିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦିଅ । ସେଇ କୋଳି ଚୋପାଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବେ କୁଟି ଚୁନା କରିଦିଅ । ଏଇ କୋଳିଗୁଣ୍ଡ ଯଦି ୧ କେଜି ହୁଏ ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଭଜା ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୋରିଷ

ଗୁଣ୍ଡ, ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକ, ଶୋରିଷ ତେଲ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ।

୨୦୦ ଗ୍ରାମ ତେନ୍ତୁଳିକୁ ପାଣିରେ ଚକଟି ରସ ବାହାର କର । ଏହି ରସରେ କୋଳି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ମସଲା ଆଦି ପକାଇ ଗୋଳାଇଲାବେଳେ ଶୋରିଷ ତେଲକୁ ଗରମ କରି ଥଣ୍ଡା ହେଲାପରେ ସେଥିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଦଳିଦିଅ । ସେଇ ଚକଟାଗୁଡ଼ିକୁ ହାତରେ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି ଗୁଳା କର ଓ ସାମାନ୍ୟ ଆପୁଡ଼େଇ ଦିଅ (ରୁଟିଗୁଳା ପରି) । ଏଇଗୁଡ଼ିକୁ ୨।୩ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ବୋତଲରେ ରଖ ।

(୧୦) ଟମାଟୋ ଆଚାର

ଶୀତଦିନେ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଆମଦାନୀ ହୁଏ । ବିଲାତି ବାଇଗଣକୁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଆଚାର କରି ହୁଏ । ଏହା ଦୁଇ ତିନିମାସ ରହିବ । ଖରାଦିନେ ପନିପରିବାର ଅଭାବ ହୁଏ । ଏଣୁ ରୁଟି, ପରଟା, ଚକୁଳି, ଉପମା ସହ ଏହି ଆଚାର ତରକାରୀର ଅଭାବ କେତେକାଂଶରେ ଲାଘବ କରିଥାଏ । ଏହି ଆଚାରର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା—

ଉପକରଣ—୧ କେଜି ହଳଦିଆ ପଡ଼ି ଆସୁଥିବା ଟାଣ ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ତେନ୍ତୁଳିର ରସ, ଶୋରିଷ ତେଲ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୩ ଚାମଚ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୪ ଚାମଚ ଲୁଣ, ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୨ ଚାମଚ ବୁଟଜାଇ ଓ ଦୁଇ ଚାମଚ ବିରିଜାଇ, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୧ ଚାମଚ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ । (ଅଧ ଚାମଚେ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ, ଦୁଇ ଚାମଚେ ଶୋରିଷ ଓ କଞ୍ଚୁ ଭୃସଙ୍ଗ ପନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ) । ୮।୧୦ଟା କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କରି ବଘାରରେ ଦେବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଟାଣ ବିଲାତି ବାଇଗଣଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ସେଥିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ୪।୫ ଘଣ୍ଟା ରଖିଦିଅ । ବିଲାତି

ବାଇଗଣ ଲୁଣରେ ନରମି ପାଣି ବାହାରିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଚିପୁଡ଼ି ଅଲଗା ଏକ ଥାଳିରେ ରଖ ଓ ସେଇ ପାଣିରେ ତେନ୍ତୁଳିଗୁଡ଼ିକ ଭିଜାଇ ଚକଟି ରସ ବାହାର କର । ଏହି ତେନ୍ତୁଳି ରସରେ ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡି, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡି ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡି ପକାଅ ଏବଂ ଏଇ ଚିପୁଡ଼ା ଟମାଟୋ ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ସେଥିରେ ପକାଇ ଗୋଳାଇଦିଅ ।

ତା'ପରେ ଏକ କରେଇରେ ତେଲ କଷ୍ଟ ଦେଇ ସେଥିରେ ମେଥି ଗୁଣ୍ଡି, ଶୋରିଷ, ଜିରାଜାଇ, ଜୁଆଣୀ ଓ ଭୁସଙ୍ଗପତ୍ର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ଧୀର ଜାଳରେ ଭାଜିଦିଅ । ସବୁଗୁଡ଼ିକ ଭଜା ହୋଇଗଲେ କରେଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କର । ଉପର ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ମସଲା ଗୋଳା ଟମାଟୋଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଷ୍ଟିଲ୍ ପିଠାପାଣ୍ଡିଆରେ ଘାଣ୍ଟିଦିଅ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଶୋରିଷ ତେଲତକ ସେଥିରେ ପକାଅ । ଏହି ଆଚାରକୁ ଏକ କାଚ ଜାର୍‌ରେ ରଖି ୩।୪ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲା ପରେ ଜାର୍‌ର ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଘରେ ରଖ ।

(ଯଦି ଗୁଡ଼ ମିଠା ଦେଇପାର । ଏହି ଚିନିକୁ ତେନ୍ତୁଳି ରସରେ ପକାଇ ମସଲାଗୁଣ୍ଡି ଦେଇ ବଳାଣ୍ଡି ବାଇଗଣ କଟା ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିସାରିବା ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବଘାରିବ) ।

(୧୧) ଲଙ୍କାମରିଚ ଆଚାର

ବଡ଼ ବଡ଼ କଞ୍ଚା ବା ପାଚିଲା ଲଙ୍କାରେ ଆଚାର କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ—

୩୦ଟି କଞ୍ଚା (ବଡ଼) ଲଙ୍କା, ଦୁଇଚାମଚ ଭଜା ମେଥି ଗୁଣ୍ଡି, ୮ ଚାମଚ ଭଜା ଜିରା ଗୁଣ୍ଡି, ଅଧ କପ୍ ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡି, ୪ ଚାମଚ ଶୋରିଷ ତେଲ ଓ ୨ ଚାମଚ ଲୁଣ, ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡି ।

ପ୍ରଣାଳୀ– ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟା ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଶୁଖି ଖୋଲା ଜାଗାରେ ପାଣି ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖାଇରେ ରଖ । ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ିକରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ଲଙ୍କାର ଉପର ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇଫାଳ କରି ଧୀରେ

ଚିରଦିଅ । ଯେପରି ତଳ ପାଖ ଗୋଟା ଥିବ (ତଳଅଂଶ କଟା ହେବ ନାହିଁ) ଉପରୋକ୍ତ ମସଲାଗୁଣ୍ଡରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ମିଶାଇ ତେଲ ଗୋଳାଇ ପୁରଭଳି ଝୁରା କରି ସେଇ ଲଙ୍କାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁରଭଳି ଭର୍ତ୍ତି କରି ହାତରେ ଚିପି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି କାଚ ଜାର୍‌ରେ ସଜାଇ ରଖ । ଚାରି ପାଞ୍ଚଦିନ ଖରାରେ ବୋତଲ ସହ ଲଙ୍କାଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁଖାଅ । ତାପରେ ସେଥିରେ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଢାଳ । କାଗେଜି ରସରେ ଯେପରି ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ିକ ବୁଡ଼ି ରହିବ (ଏଥିପାଇଁ ୨୦।୨୫ଟି ଲେମ୍ବୁ ଆବଶ୍ୟକ) । ଲେମ୍ବୁରସ ଦବାପରେ ପୁଣି ୪।୫ ଦିନ ବୋତଲକୁ ଖରାରେ ରଖ । ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାପରେ ଢାଙ୍କୁଣି ବନ୍ଦକରି ରଖିଦିଅ । ଏଥିରେ ପ୍ରିଜର୍‌ଭେଟିଭ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ୧୫।୨୦ ଦିନ ଅନ୍ତରରେ ଆଚାର ବୋତଲର ଢାଙ୍କୁଣି ଖୋଲି ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଖରାରେ ରଖିବ । କାଗେଜି ରସ ହେଲେ ଏପରି ମଝିରେ ମଝିରେ ଖରା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଏଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ଆମଚୁର (କଞ୍ଚା ଆମ୍ବଗୁଣ୍ଡ) ପାଉଡ଼ର ମିଳୁଛି । ଏଇ ଆମଚୁର୍ ପାଉଡ଼ରରୁ ରୁଚିରୁଚିମତ ଉପରୋକ୍ତ ମସଲାରେ ମିଶାଇ ଲଙ୍କାରେ ପୁର ଭରିଦେଲେ ଭଲ । କେବଳ ସେଇ ଲଙ୍କାରେ ଅଧ କପ୍ ତେଲ ଦେଇ ଖରାରେ ୫।୬ ଦିନ ରଖିବା ପରେ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ମୂଳା, ସଜନା ଛୁଇଁ, କଲରା, ବନ୍ଧା କୋବି, ଫୁଲ୍‌କୋବି, ଅଦା ପ୍ରଭୃତିକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ତହିଁରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ପକାଇ ଜାର୍ ସୁଦ୍ଧା ୬।୭ ଦିନ ଖରା ଦେବାକୁ ହେବ । ତା' ପରେ ଭଜା ଜୀରା, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଓ ସାମାନ୍ୟ ମେଥିଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବ । ଏଥିରେ ତେଲର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଆମ୍ବେଡ଼ା ଆଚାର

ବର୍ଷାଦିନେ ବହୁତ ଆମ୍ବେଡ଼ା ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ । କଞ୍ଚି ଆମ୍ବେଡ଼ା ଆଚାର କଲେ ସେ ଆଚାରର ସ୍ୱାଦ ଅପୂର୍ବ । ଏହି ଆଚାର

ଶୋରଷ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବଟା ଦିଆହୋଇ କରାଯାଏ । ମାସେ ଖଣ୍ଡେ ଆଚାର ରଖିପାରେ । ଯଦି ପ୍ରିଜର୍‌ଭେଟିଭ୍ (ଗ୍ଲାସିଆଲ ଏସିଡ୍‌ରୁ କିଛି (ଦୁଇ ଚାମଚ) ସେଇ ଆଚାରରେ ଦିଆଯିବ ତ ୫/୬ ମାସ ବୋତଲରେ ରଖିପାରିବ ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ ହୋଇ ।

ଉପକରଣ—ଅଧ କେଜି ସଜ କଅଁଳ ଆମ୍ବୁଡ଼ା, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୋରଷ ବଟା ବା ଗୁଣ୍ଡ, କିଛି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ବଡ଼ ଚାମଚରେ ୩ ଚାମଚ ଶୋରଷ ତେଲ, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—ଆମ୍ବୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇ ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ରଖ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଚାରିଖଣ୍ଡ ବା ଛଅଖଣ୍ଡ କରି ଲମ୍ବ, ଲମ୍ବ କରି କାଟି ସେଥିରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଦେଇ ଗୋଟିଏ ଦିନ କାଚପାତ୍ର ବା ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ ଘୋଡ଼ାଇ କରି ରଖ ।

ତା' ପରଦିନ ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ପାଣି ବାହାରିଥିବ ସେଇ ପାଣିରେ ଶୋରଷ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ବାଟିଦିଅ । ଯଦି ସେଇ ପାଣି ନିଅଣ୍ଟ ମନେ ହେବ ତେବେ ଲଙ୍କାଗୁଡ଼ିକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିକରି ଜାର୍‌ରେ ପକାଇଦେବ ।

ଦିନେ ଆମ୍ବୁଡ଼ା ଲୁଣ ହଳଦୀରେ ରହିସାରିଲା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଆଣିବ । କରେଇରେ ଦୁଇଚାମଚ ତେଲ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ ଅଳ୍ପ ପକାଇ ଗରମ କରି ଏହି ଆମ୍ବୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ସମୟ ଖରଡ଼ିଦେବ ଓ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ଶୋରଷ ଓ ଲଙ୍କା ସହିତ ସେଇ ଲୁଣ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ କାଚପାତ୍ରରେ ଠିପି ବନ୍ଦ କରି ଚୁଲି କଡ଼ାରେ ବା ଗ୍ୟାସ ଚୁଲି ପାଖରେ ରଖିଦିଅ । ତିନି ଚାରିଦିନ ଧରି ଦିନକୁ ଥରେ ଦିଥର ଚାମଚରେ ଘାଣ୍ଟିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସାତ ଆଠଦିନ ପରେ ଏହି ଆଚାର ଖାଦ୍ୟପୋଯୋଗୀ ହେବ । ଶୋରଷରୁ ପିତା ଅଂଶ କମିଗଲେ ସୁଆଦ ଲାଗେ ।

ଯଦି ଚାହିଁ ତ ସେଇ ଆଚାରରେ କିଛି ମିଠା ପକାଇ ପାର ।

ରସୁଣ ୧ଟାରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ସେଇ କୋଳିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ପକାଇପାର ।

ପିତୃଲୋକଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ରନ୍ଧଣା

ଯେଉଁମାନେ ଗୟାରେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଅସ୍ଥି ବିସର୍ଜନ ଦେଇ ସେଠାରେ ପିଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ କରି ନଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମୃତ ପିତା ବା ମୃତ ମାତାଙ୍କର ଶ୍ରାଦ୍ଧ କର୍ମ ନିଜ ଘରେ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ନିଷ୍ଠା ସହକାରେ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ଯେଉଁ ପିଣ୍ଡଦାନ କରାଯାଏ ତାହାର ରନ୍ଧଣା ଅନେକ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ରନ୍ଧଣା ପ୍ରଣାଳୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୋଜ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ମୃତ ପିତା-ମାତାଙ୍କ ପାଇଁ ପିଣ୍ଡ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ ।

କେହି କେହି ଗୋଟିଏ ନୂତନ ମାଟି ହାଣ୍ଡିରେ କେବଳ ଖେଚୁଡ଼ି କରି ପିଣ୍ଡ ଅର୍ପଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେଇ ଖେଚୁଡ଼ି ଅରୁଆ ଚାଉଳରେ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପତ୍ରରେ ପିଣ୍ଡଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଓ ବାରିପଟେ ଅଭ୍ୟାଗତ ପତ୍ରରେ ଦେବାପାଇଁ ଯେତିକି ଉପକରଣ ଖେଚୁଡ଼ି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ହେଲା—

ଅଧ କେଜି ଅରୁଆ ଚାଉଳ, ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମୁଗଡାଲି, ଫାଳେ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚିନି, ୧ଟା କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଣ, ହଳଦୀ, ତେଜପତ୍ର, ବଡ଼ ଗୁମଟରେ ଗୁରିଗୁମଟ ଗୁଆଘିଅ ।

ମାଟି ହାଣ୍ଡି ବା ପିତଳ ଡେକଚିରେ ଖେଚୁଡ଼ି ରାନ୍ଧିବ । କଦଳୀ ପତ୍ରରେ ପିଣ୍ଡ ଦାନ କରାଯିବ । ତିନୋଟି ପତ୍ର ଠାଆ ଠାଆ କରି ପକାଇବ । ପ୍ରଥମ ପତ୍ର ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପତ୍ର ମାତୃକୁଳର ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଓ ତୃତୀୟଟି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି (ଯାହାଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରୁଛ)ଙ୍କ ପାଇଁ ପକାଇବ । ସେଥିରେ ସେଇ ବଂଶର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନାମ ମନେ ମନେ ସ୍ମରଣ କରି ସାତୋଟି ଲେଖାଏଁ ପିଣ୍ଡ-ବାଟୁଳା ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ନିବେଦନ କରି ପ୍ରଣାମ କରିବ । ମାତୃକୁଳ ପିତୃକୁଳର ପତ୍ରରେ ପିଣ୍ଡ ଦାନ ପରେ ଯାହାଙ୍କ ପାଇଁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ କରୁଛ ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ବକ ପିଣ୍ଡଦାନ କରି ବିନମ୍ର ଭକ୍ତି ଜଣାଇବ ।

ଏହା ପରେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ପାଇଁ ବାରପଟେ ଗୋଟିଏ ପତ୍ରରେ କିଛି ଖେଚୁଡ଼ୀ ନେଇ ଅଭ୍ୟାଗତ ପତ୍ରଟିକୁ ପାଣି ବୁଲାଇ ପ୍ରଣାମ ଜଣାଇ ନିଜେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଖେଚୁଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପିଣ୍ଡଦାନ ପରେ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଣିରେ ଭସେଇଁ ଦେବ ନଚେତ୍ ଗାଈଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଦେବ ।

କିନ୍ତୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ଯଦି ନଅ ଠାଆ କରି ପଞ୍ଚଡ଼ାଶୀ ଓ ଭାଇ, ବିରାଦରମାନଙ୍କୁ ସେଦିନ ଭୋଜନରେ ଆପ୍ୟାୟିତ କରିପାରିଲେ ଭଲକଥା । ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯଶ, ଗୁଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଆନନ୍ଦିତ ହେଲେ ଆହୁରି ଭଲ କଥା । ଏଇ ନଅ ଠାଆ ହେଲା ନଅ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ । ଯଥା—

ଅରୁଆ ଅନ୍ନ, ଡାଲି, ପିଣ୍ଡ ତିଅଣ, ଆମ୍ବିଳ, କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ଦେଶୀଆଳୁ ଭଜା, କୋଶଳା ଶାଗ, ପାଣିକଖାରୁ ରାଇ, କ୍ଷୀରି ଓ ପିଠା ।

ତରକାରି, ଭଜା, ରାଇ, ଆମ୍ବିଳ ଓ ପିଠା ଆଦି ସମସ୍ତ ଘିଅରେ ରନ୍ଧା ହେବ ।

ବୋଇତି କଖାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଏକାଠି ସିଝାଇ, ବଡ଼ି ନଡ଼ିଆ, ଗୁଡ଼ ଓ ଆମ୍ବୁଲ ବା ତେନ୍ତୁଳି ସାମାନ୍ୟ ଦେଇ ଆମ୍ବିଳ କରିବ । ପାଣି କଖାରୁରେ ମଧ୍ୟ ଆମ୍ବିଳ କରିଯାଇପାରିବ । ଜୀରା, ଲଙ୍କା ଓ ମେଥିକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବ ।

ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପାଇଁ ମୁଗଡ଼ାଲି କରିଯାଏ । ସେଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପଡ଼ିଲେ ଭଲ । ଘିଅରେ ଶୋରିଷ, ଜୀରା ଓ ଅଦାଛେଚା ଦେଇ ବଘାରିବ ।

ପିଣ୍ଡ ତିଅଣ କେବଳ ସାରୁ, ଦେଶୀଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଓ କଞ୍ଚା-କଦଳୀ ଆଦି ପରିବାରେ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଗୋଟା ବଟୁରି ବୁଟ, ନଡ଼ିଆ କୋରା ଓ ବଡ଼ି ପଡ଼େ । ସବୁ ପରିବା ଓ ବୁଟ ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଲୁଣ

ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ତେଜପତ୍ର ଦେଇ ସିଝାଇବ । ତା'ପରେ ଘିଅ, ଶୋରିଷ ଲଙ୍କା ଦେଇ ତରକା ଦେବ । ସେଥିରେ ଜୀରା, ଲଙ୍କା, ଧନିଆଁ ଓ ସାମାନ୍ୟ ମେଥିକୁ ଭଜା ଗୁଣ୍ଡ କରି ଗୁଣ୍ଡ ମସଲା ଦେବ ।

ମଞ୍ଜା, ସାରୁ, ମୂଳା ଆଦି ପଡ଼ ରାଇ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ବଡ଼ି, ନଡ଼ିଆକୋରା ଦିଆଯାଏ । ଏଥିରେ ଶୋରିଷ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ବାଟି ଦିଆଯାଏ ।

କୋଶଳା ଶାଗରେ କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ବଡ଼ି, ନଡ଼ିଆକୋରା ଦେଇ ସିଝାଇ ସାରିଲା ପରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ପୁରଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହେଙ୍ଗୁ ପକାଇ ଛୁଙ୍କ କରାଯାଏ । ଧନିଆଁ ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ ।

ଗୁଡ଼ଜଳରେ କ୍ଷୀରି ହୁଏ ଏବଂ କାକରା ନାନାମାନ ପିଠା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ବାଡ଼ି-ବଗିଚା
Kitchen Garden

ଆଜିକାଲି ଖାଦ୍ୟ-ଦ୍ରବ୍ୟ ଦିନକୁଦିନ ମହଙ୍ଗା ହୋଇ ଚାଲିଛି । ମାଛ, ମାଂସର ଦରବୃଦ୍ଧି ଏତେ ହୋଇଛି ଯେ, ସାଧାରଣ ଉପାର୍ଜନର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଆଉ ସୁଲଭ୍ୟ ନୁହେଁ । ପରିବାପତ୍ରର ଦର ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ଯଦି ଆମ ବାଡ଼ି-ବଗିଚାରେ କିଛି ପରିବାପତ୍ର ଅମଳ କରୁ, ତେବେ ଆମକୁ ପରିବା କଷ୍ଟ ବାଧିବ ନାହିଁ । ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ବାସଗୃହ ନିକଟରେ ଏତେ ଖାଲି ଜାଗା ହୁଏତଃ ନଥାଇ ପାରେ । ତଥାପି, ଯେତିକି ଜାଗା ଅଛି, ସେଇ ଅନୁପାତରେ କିଛି ଶାକସବ୍ଜୀ ମଧ୍ୟ ଆମଦାନୀ କରାଯ ଇପାରେ ।

ଆପଣଙ୍କ ବାଡ଼ିରେ ଗୋଟିଏ ସଜନା ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ । ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର ଛୁଇଁ ପାଇବେ ଓ ବହୁଦିନେ ସଜନାପତ୍ର ଶାଗ ପାଇବେ । ଲଗାନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗଛ । ସାରା ବର୍ଷ ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ଫଳୁଥିବ । ଖାଲି ଜାଗାଥିଲେ ଲଙ୍କା ଗଛ ତିନି ଚାରିଟି ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ କୁଣ୍ଡରେ ମାଟି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଲଙ୍କାଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ । କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ବାଲିମାଟି ମିଶାଇ ସେଇଥିରେ ପୋଦିନା ଲଟା କେଇଟା ଲଗାନ୍ତୁ । ତାହା ମାଡ଼ିଯିବ । ପୋଦିନା ଘନ ଚଟଣୀ କରିବେ । ପେଟ ରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପୋଦିନା ସର୍ବତ୍ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । ପାଣି ଥିବା ଜାଗାରେ କାଗେଜି ଗଛଟିଏ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର ଫଳିବ ।

ଏହା ବାଦ୍ ବର୍ଷାପୂର୍ବରୁ ବାଡ଼ିର କୌଣସି ଜାଗାରେ ରଞ୍ଜା ଦେଇ କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ଦୁଇଟା ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ । ସିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ଦୁଇଟା ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣିକଖାରୁ ଓ ଲାଉ ମଞ୍ଜି ମଧ୍ୟ ଋତୁ ଦେଖି ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗଛ ବଢ଼ିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟିକିଏ ନଜର୍ ରଖିବେ, ତାପରେ କିନ୍ତୁ ଲଟା ଚାଳକୁ ବା ଛାତକୁ ମାଡ଼ିଯିବ ଓ ପ୍ରଚୁର ଫଳ ଫଳିବ । ଲଟାମୂଳେ ମାଛ କାତି ଅନ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ପୋତି ଦେବେ । ନତୁବା ସାମାନ୍ୟ କିଛି କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦେଇଦେବେ । ବାସ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ସଜନା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ, ପୋଦିନା, ଲାଉ, କଖାରୁ ଓ ସିମ୍ବ ଜହ୍ନି ପ୍ରଭୃତି ପରିବା ଆଉ ଅଭାବ ହେବ ନାହିଁ । ଯାହାର ବେଶୀ ଜାଗା ଅଛି, ସେ ସେଥିରେ କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ଖଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଶାଗ ଲଗାଇପାରେ । ଆଉରି ବେଶୀ ଜାଗା ଥିଲେ ତର୍କାରୀ କଦଳୀ ଗଛ ବାଡ଼ିର ଗୋଟାଏ କଣକୁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବାଡ଼ିରେ ପରିବା ବଗିଚାଟିଏ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗିବ । ପ୍ରତିଦିନ ସଞ୍ଜେ ସକାଳେ ଆପଣ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଖୁସୀ ହେବେ ।

ଆପଣ ସହରରେ ସରକାରୀ କ୍ୱାର୍ଟରରେ ଥାଆନ୍ତୁ ବା ନିଜ ଘରେ ଥାଆନ୍ତୁ ବାଡ଼ିରେ ଇଞ୍ଚେ ଜାଗା ମଧ୍ୟ ଖାଲି ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାଡ଼ିରେ ପରିବା ଉପୁଜାଇ ନିଜେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ବେଶୀ ହେଲେ ବନ୍ଧୁ-ବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଉପହାର ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ, ଆପଣ କେତେ ଆନନ୍ଦ ପାଇବେ । ସବୁଦିନେ କଞ୍ଚା ତଟକା ଶାଗ ଓ ପରିବା ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଇବେ ।

ଆମର ଶାସ୍ତ୍ର କହୁଛି ରୋଗୀମାନେ ଜଳର ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି । ଠାପୁଆମାନେ ରାସ୍ତାର ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି । ଅଯୋଗ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଦେଶର କରନ୍ତି । କୃତଘ୍ନ ଲୋକମାନେ ବନ୍ଧୁ ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି ଏବଂ ଅକର୍ମା, ଅଳସୁଆ ଓ ହତଭାଗାମାନେ ଭୂମିର ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି ।

ପୃଥିବୀମାତା କୃପଣ ନୁହନ୍ତି । ସବୁ ମାଟି ଭଲ । ଯୋଉ ମାଟିରେ ଯୋଉ ଖତ ଦରକାର ତାହା ଦେଇ ତାକୁ ଉର୍ବର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଫଳଫଳ ଶସ୍ୟ ଉପୁଜାନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ମା' ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସବୁଦିନେ ରହିବେ ।

